

Zander auf Chicorée, Safran, Anis, Kartoffel-Stampf

Für 2 Personen:

Zander:

2 Zanderstücke, je 120 g	Salz, weißer Pfeffer	1 EL neutrales Öl
1 TL Butter	1 Zitrone, Saft, Abrieb	

Chicorée-Safran-Gemüse:

4 Chicorée	2 Schalotten	2 EL Butter
40 ml trockener Wermut	3 EL Anislikör	1 Prise Safranfäden
100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Kartoffelstampf:

200 g mehlig. Kartoffeln	Salz	60 g braune Butter
Milch	Muskatnuss	

Den Chicorée putzen, den Strunk keilförmig entfernen und die Stauden der Länge nach halbieren. Den Safran in 23 EL warmem Fond einweichen.

Die Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, die fein gewürfelten Schalotten darin glasig dünsten und den Chicorée hinzufügen. Den Chicorée leicht anbraten, mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen lassen.

Anschließend den Fond sowie den Safran mitsamt Flüssigkeit zugeben, die Pfanne abdecken und den Chicorée etwa zehn Minuten sanft dünsten, bis er weich, aber noch formstabil ist. Danach den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit leicht reduzieren lassen.

Erst zum Schluss den Anislikör unterrühren, alles mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und die Sauce mit kalter Butter abbinden.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Währenddessen die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Sie beginnt zu schäumen, und sobald die Molkenbestandteile goldbraun werden, entsteht ein nussiger Duft. Die Butter mit Milch ablöschen.

Die Kartoffeln grob zerstampfen, aber nicht pürieren, und die heiße Milch unterarbeiten. Den Kartoffelstampf mit Muskat abschmecken.

Fertigstellung:

Die Zanderfilets trocken tupfen, die Hautseite leicht einschneiden und salzen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Öl zugeben und die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, ohne sie zu bewegen.

Ca. 3 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Die Hitze reduzieren, Butter zugeben, die Filets wenden und 30 bis 60 Sekunden glasig ziehen lassen.

Julia Komp am 07. Februar 2026