

## Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse

### Für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch, Hokkaido	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond	4 Zanderfilets, je 100 g
2 EL Mehl	1 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Butterschmalz	1/2 Bund Dill	1 Zitrone
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten ebenfalls schälen und in feine Stücke hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse anschließend etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und warm halten. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig melieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, die Filets wenden und weitere ein bis zwei Minuten fertig garen. Die Zanderfilets auf dem Kürbisgemüse anrichten, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen sowie kleinen Dillzweigen garnieren. Sofort servieren.

Horst Lichter am 05. November 2011