

Frisch gekocht
Dienstag, 4. Oktober 2016



Rezept von Richard Rauch

Gebratener Zander mit Safran-Semmelkren

30 Minuten (ohne Stehzeit)/ leicht



Zutaten für 4 Personen

600 g Zanderfilet, Salz, Pfeffer, 2 EL Polenta, 2 Zweige Thymian, 4 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 unbehandelte Limette, 1 Maiskolben.

Für den Safran-Semmelkren: 2 Semmeln, 350 ml Fischfond, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 EL grobkörniger Senf, 6-7 Safranfäden, 3 EL frisch geriebener Kren.

Zubereitung

Den Fisch portionieren und auf der Hautseite einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite in Polenta einlegen und andrücken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite einlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten auf der Hautseite knusprig braten. Die Körner vom Maiskolben abschneiden und gemeinsam mit dem Fisch braten. Thymian und Butter hinzufügen, Fisch mit einer Palette wenden. Hitze ausschalten, Saft und Schale der Limette zufügen und mit einem Löffel noch mehrmals die Bratbutter darüber gießen.

Für den Semmelkren die Semmeln in 1 x 1-cm-Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Die Semmelwürfel dazugeben, nach und nach Fischfond zugießen, bis die Masse eine cremige Konsistenz besitzt. Safran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch geriebenem Kren schärfen, Senf und 1 EL Butter einrühren.

Den Fisch mit den Maiskörnern auf dem Safran-Semmelkren servieren.