

Frisch gekocht

Dienstag, 29. August 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Zander nach persischer Art

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

800 g Zanderfilets, Salz, Mehl, 80 ml Olivenöl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1/2 TL gemahlener Zimt, 1/2 TL gemahlener Kümmel, 1/2 TL gemahlener Koriander, 1/4 TL gemahlener Kurkuma, 1/4 TL zerstampfte Safranfäden, 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 500 ml Hühnerfond, 2 lange rote Chilischoten (entkernt und fein gehackt), 4 mittelgroße festkochende Kartoffeln (geschält und gewürfelt), Butter, 2 EL Olivenöl, 2 EL getrocknete Berberitzen (10 Minuten in warmem Wasser eingeweicht), Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 EL Verjus, Zitronenmelisse, Rosmarin.

Zubereitung

Die Zwiebel und die Kartoffeln in Olivenöl scharf anbraten. Chili, Knoblauch, Zitronenschale, Zimt, Kümmel, Koriander, Kurkuma, Safran und Pfeffer zugeben, mit Verjus ablöschen und mit Hühnerfond aufgießen. Die Berberitzen zugeben und ca. 20 Minuten auf kleiner Hitze schmoren - die Kartoffeln sollten dann weich sein.

Die Haut der Zanderfilets einschneiden. Die Fischfilets salzen und mehlieren. Fischfilets in Olivenöl auf der Hautseite anbraten, dann etwas Butter und Rosmarin zugeben, die Filets wenden und fertigbraten. Die Kartoffeln auf Tellern verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit Zitronenmelisse garnieren.