

Frisch gekocht
Freitag, 11. November 2016



Rezept von Alexander Fankhauser

Gratiniertes Zanderfilet auf Tomatencreme mit Rosmarinpolenta



30 Minutenleicht

Zutaten für 4 Personen

600 g Zanderfilet (zugeputzt, entgrätet, ohne Haut), Salz, Pfeffer, Thymian, Butter, 250 ml Olivenöl, 6 EL Semmelbrösel, 4 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackter Rosmarin und Thymian; 1 Dose Pelati-Tomaten, 1 EL Zucker, 3 gehackte Schalotten.

Für die Polenta: 80 g Maisgries, 250 ml Milch, 4 Zweige Rosmarin, Salz, Pfeffer, 3 EL geriebener Parmesan.

Zubereitung

Den Zander in 4 Stücke portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl und Butter mit Thymian beidseitig sehr glasig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Blech legen. Das Olivenöl erhitzen, Brösel und Knoblauch zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Mit gehacktem Rosmarin und Thymian sowie Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Masse auf den Fischfilets gleichmäßig verteilen. Im Rohr unter dem heißen Grill (Gratinierfunktion) einige Minuten überbacken.

Die Tomaten mit den gehackten Schalotten in wenig Butter anschwitzen; mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und pürieren.

Für die Polenta die Milch aufkochen, Maisgries und Rosmarin zugeben und 15 Minuten langsam köcheln lassen. Die Polenta mit Salz, Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken.

Das gratinierte Zanderfilet auf der Tomatencreme mit der Rosmarinpolenta anrichten.