

Frisch gekocht
Mittwoch, 14. Dezember 2016



Rezept von Richard Rauch

Zander im Bierbackteig, Zitronenthymian und warmer Rote Rüben-Salat



1 Stunde 40 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

2 Zanderfilets à 350 g, Salz, Zitronenthymian, Olivenöl, Koriander aus der Mühle, Zitronensaft, Pflanzenöl zum Frittieren. Für den Backteig: 225 g glattes Mehl, 2 Eidotter, 250 ml Bier, 5 g Salz, 2 Eiklar.

Für den Salat:

500 g Rote Rüben, Kümmel, Salz, Lorbeerblätter, 1 Birne, 2 EL Kren, 50 ml Sojasauce, 2 EL Honig, 50 ml Bieressig, 70 ml Mohnöl.

Zubereitung

Vom Zanderfilet die Haut abziehen und dieses in 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Zander mit einer Mischung aus Salz, Zitronensaft, Zitronenthymian, Koriander und Olivenöl 10 Minuten marinieren.

Für den Backteig Mehl, Salz, Eidotter und Bier zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar cremig schlagen und unter die Masse heben. 20 Minuten stehen lassen.

Pflanzenöl in einer Sauteuse auf ca. 160 °C erhitzen. Den marinierten Zander auf Holzspieße stecken und in Mehl wenden. Durch den Backteig ziehen und in ca. 5 Minuten goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat Rote Rüben in einem Topf mit Wasser, Kümmel, Salz und Lorbeerblättern weichkochen (dauert je nach Größe ca. 45 Minuten). Danach aus dem Wasser heben, etwas ausdampfen lassen und schälen.

Rüben in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Birne schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und zu den Rüben geben. Kren schälen und fein über die Roten Rüben reiben.

Honig, Sojasauce und Bieressig glatt rühren, nach und nach das Mohnöl einrühren. Die angerührte Marinade über die warmen Roten Rüben gießen und 1 Stunde durchziehen lassen.

Zander im Bierbackteig mit dem warmen Rote Rüben-Salat auf Tellern anrichten.