

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Zanderfilet und veganes Eierschwammerl-Kokosmilch-Zitronengrasragout

Zutaten:

1 dl Speiseöl
500 g Eierschwammerl
2 Stk. mittelgroße Zwiebel
1 EL geschälter, geschnittener Ingwer
3 Zehen Knoblauch
4 Stk. Spitzpaprika rot
2 Stk. Zitronengras
5 Stk. Limettenblätter
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Sojasauce
1 dl Weißwein
1l Kokosmilch
Limettensaft, Rohrzucker, Salz

4 Stk. Zanderfilet

Öl

Butter, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Limettensaft, etwas Mehl griffig

Zubereitung:

Die Zwiebeln, den gehackten Knoblauch, das angeklopfte Zitronengras und die Limettenblätter in Öl anrösten. Entkernte, gewaschene Paprika hinzufügen und in der mit dem Deckel geschlossenen Pfanne weiter rösten. Tomatenmark, Paprikapulver dazugeben und kurz mitrühren und mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Dann werden Kokosmilch und etwas Wasser in die Sauce gegeben, die zugedeckt auf mittlerer Flamme weichgekocht wird. Das Zitronengras hinausnehmen und alles mit dem Thermomix oder dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce durch ein Sieb passieren und weiterhin auf dem Herd reduzieren, bevor mit

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Sojasauce, Zucker, Salz und Limettensaft abgeschmeckt wird. Die Sauce soll so lange köcheln, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Zum Schluss werden die Eierschwammerl gewaschen, abgetropft und in einer heißen Pfanne ohne Öl angebraten.

Etwas Salz dazu geben, dann sämtliches Wasser von Schwammerln entfernen, auf ein Sieb geben und mit der fertigen Sauce vermengen.

Für den Zander:

Zander ordentlich mit Küchenrolle abtrocknen und auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einschneiden. Den Fisch mit der Hautseite in Mehl tauchen und in heißem Öl goldbraun anbraten. Nicht wenden. In eine andere Pfanne einen EL Butter zerlassen und Knoblauch, Salz und Limettensaft hinzufügen. Den Zander mit der Hautseite nach unten ebenfalls in die Pfanne geben. Auf mittlerer Flamme (kommt auf die Größe der Zanderfilets an) 1 bis 5 Minuten fertig garen.

Das Eierschwammerl-Kokosmilch-Zitronenragout wird auf einem tiefen Teller angerichtet. Den Zander auf das Ragout legen und mit Limetten und etwas Friséesalat dekorieren. Als Beilage empfiehlt der Küchenchef Michal Rabina Nudeln, Kartoffel oder Gnocchi.