

Foto: Colourbox



Kross gebratener Neusiedlersee-Zander mit Artischocken, Fenchel und Fregola Sarda

Zutaten für 4 Personen:

600 g Zanderfilet
4 Poiveraden (kleine Artischocken)
2 Fenchelknollen
50 g Knoblauch
100 g Zwiebel
10 g Fenchelsamen
10 g Senfkörner
100 g Noilly Prat
100 g Pernod
30 g Tomatenmark
250 g Weißwein
100 g Cherrytomaten
10 Stk. Safranfäden
100 g Jungzwiebel
Salz und Pfeffer
50 g Olivenöl

Fregola Sarda

250 g Fregola Sarda tostata

50 g Olivenöl

1 Liter Wasser

Salz

Zubereitung Zander und Gemüse

Neusiedlerseezander filetieren und 4 Stück a 150 g portionieren.

Auf der Hautseite langsam kross braten.

Zwiebel, Knoblauch, Fenchelsamen und Senfkörner mit Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark begeben und mit Weißwein, Pernod und Noilly Prat ablöschen. Dann werden Safran, Artischocken und Fenchel hinzugefügt und zugedeckt ca. 15 Min. gekocht.

Zum Schluss die geschälten Cherrytomaten zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und als Garnitur darüber geben.

Zubereitung Fregola Sarda

Fregola in Olivenöl anrösten. Mit gesalzenem Wasser ablöschen und 18 Minuten al dente kochen. Abseihen und als Beilage zum Fenchelgemüse geben.