

Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

Gebratener Zander mit Kohl und Herbsttrompeten

35 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Zanderfilet à 80 g (zugeputzt), 4 Zweige Zitronenthymian, 1 EL Butter, Salz.

Für die Pastinaken: 300 g Pastinaken (geschält & klein geschnitten), 80 g Butter, 2 Schalotten, 1 Prise Karpatensalz, 160 ml Heumilch, 320 ml Wasser, 1 Msp. Cayennepfeffer, 60 g Butter (kalt), 1 Sternanis.

Für die Buttermilchsauce: 500 ml Buttermilch, 100 g Crème fraîche, 100 g Butter, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Prise Kristallzucker, Maisstärke zum Binden, 1 TL Salzzitronen-Mark (glatt püriert).

Für die Salzzitronen-Sauerkraut-Glasur: 200 ml Sauerkraut Saft, 1 TL Salzzitronen-Saft, 1 Prise Kristallzucker.

Für das Kohlgemüse: 150 g Grünkohl, Salz, 150 g Federkohl, 60 g Herbsttrompeten-Pilze.

Zubereitung

Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Schalotten und Pastinaken darin ohne Farbe anschwitzen. Sternanis dazugeben, mit Milch und Wasser aufgießen, aufkochen und zugedeckt weich köcheln lassen. Abseihen, den Sternanis entfernen und die weich gekochten Pastinaken im Mixer mit der kalten Butter zu einem feinen Püree mixen.

Bei Bedarf mit etwas Pastinaken-Kochfond auf die gewünschte Konsistenz bringen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für eine Sauce die Buttermilch in einer Kasserolle aufkochen und nach ca. 30 Sekunden Kochzeit durch ein feines Sieb gießen und so den Bruch von der Molke trennen (das ergibt ca. 440 ml Molke, diese zur Weiterverarbeitung auffangen).

Die Buttermilch-Molke etwas einkochen lassen, mit Cayennepfeffer und Zucker kräftig abschmecken und mit Maisstärke binden. Butter und Crème fraîche zufügen und zu einer homogenen Sauce rühren.

Mit dem Salzzitronen-Mark fertig abschmecken und bis zum Anrichten beiseite stellen.

Den Sauerkrautsaft auf ein Drittel einkochen lassen und mit Salzzitronen-Saft und Kristallzucker abschmecken.

Den Grünkohl waschen und das Blattgrün vom Strunk trennen. Den Strunk mit dem Sparschäler schälen und in feine Stücke schneiden. In Salzwasser den geschnittenen Strunk, anschließend das Blattgrün, in mehreren Minuten weich köcheln.

Den Federkohl gleich wie den Grünkohl waschen und die einzelnen Blattelemente vom Strunk trennen. Herbsttrompeten ebenfalls säubern. Federkohl und Herbsttrompeten im Dampfgarer ca. 3 Minuten dämpfen und anschließend mit Salz würzen und mit Salzzitronen-Sauerkraut-Glasur beträufeln.

Die Hautseite der Zanderfilets mit Salz würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen.

Gleich nach dem Einlegen die Filets mit einer kleinen Pfanne beschweren, sodass die komplette Hautseite auf der Pfanne aufliegt und knusprig ausbraten kann.

Je nach Dicke der Zander Stücke auf der Hautseite für mehrere Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten; im Kern des Filets sollte der Fisch leicht glasig ist.

Kurz vor Erreichen des gewünschten Garpunkts, Butter und Zitronenthymian zufügen und den Fisch damit immer wieder übergießen.

Den Zander mit Grünkohl und Zitronenthymian auf Tellern anrichten, je eine Nocke Pastinakenpüree dazu setzen. Mit Federkohl und Herbsttrompeten finalisieren, die Buttermilch-Sauce zugießen.