

## Schmeckt perfekt



### Rezept von Heinz Reitbauer

#### Zander mit Rhabarber, Quinoa und Holunderblüte

**40 Minuten/aufwendig**



### Zutaten für 4 Personen

200 g Quinoa, 500 ml Geflügelfond 1 Prise Salz, 2 Pak Choi, 2 Stangen Junglauch (oder Jungzwiebeln), 25 g kalte Butter, Saft von ½ Limette, 1 Msp. Cayennepfeffer

Für den Gewürz-Rhabarber: 1 bis 2 Stangen Rhabarber, 100 g Holunderblüten-Sirup, 60 g Wasser, 6 Pimentkörner (geröstet), 6 Scheiben Ingwer, 1 Prise Korianderkörner (geröstet).

Für den Fisch: 4 x 150 g Zanderfilet, 500 ml Wasser, 1 Zweig Zitronen-Verbene, 1/2 Loomi (getrocknete Limette, *alternativ Zitronenscheiben und Zitronenverbene*), 4 Stück Pak Choi-Blattgrün.

Außerdem: 4 Pak Choi, 8 Stangen Jungzwiebel, 2 EL Pflanzenöl, Karpatensalz, 2 Loomi, Zitronen-Olivenöl, Verbene-Spitzen, Zitronen-Basilikum.

### Zubereitung

Quinoa unter fließendem Wasser spülen und abtropfen lassen. Geflügelfond mit Salz aufkochen, Quinoa bedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln.

Den Pak Choi waschen und die äußeren Blätter feiwürflig schneiden (die Herzen für später beiseite legen). Lauchgrün in feine Ringe schneiden und mit dem Pak Choi zum Quinoa geben und kurz mitkochen. Mit kalter Butter sämig rühren, mit Limettensaft und Cayennepfeffer abschmecken. (Bei Bedarf mit etwas Geflügelfond auf die gewünschte Konsistenz bringen.)

Den Rhabarber mit einem Küchenmesser schälen und die Schalen für den Fond beiseite geben. Die geschälten Stangen in fingerdicke Stücke schneiden.

Für den Gewürz-Rhabarber die Rhabarberschalen mit Holunderblüten-Sirup, Wasser, Piment, Ingwer, Koriander und den Rhabarber-Stücken aufkochen, von der Hitze ziehen und bis zum Anrichten zugedeckt ziehen lassen.

Die Zanderhaut mit dem Messer vom Fleisch lösen und bei Bedarf tranige Stellen entfernen. Die Filets, falls erwünscht, in kleinere Stücke portionieren (Achtung bei der Garzeit!)

Für den Loomi-Gewürz-Sud Wasser mit Zitronen-Verbene und Loomi gemeinsam aufkochen.

Einen Bambuskorb-Einsatz mit den Pak Choi-Blattgrün auslegen, den portionierten Zander darauf platzieren und über den köchelnden Loomi-Gewürz-Sud stellen. Je nach Stückgröße und Dicke der Fischfilets 5 bis 10 Minuten auf kleiner Hitze im Dampf sanft garen. (Achten Sie darauf, dass die Fischstücke aneinander nicht berühren, sodass der Dampf gleichmäßig von allen Seiten den Fisch garen kann.)

Die Pak Choi-Herzen und die Jungzwiebeln halbieren, in einer beschichteten Pfanne auf der Schnittfläche goldbraun braten und mit Karpatensalz würzen.

Den gekochten, abgeschmeckten Quinoa auf den Tellern verteilen, mit dem gebratenen Jungzwiebel, Pak Choi sowie Rhabarber-Stücken belegen und mit den Pak Choi-Herzen garnieren.

Den gedämpften Zander mit dem Zitronen-Olivenöl beträufeln, mit Karpatensalz würzen, mit Verbene-Spitzen und Zitronen-Basilikum sowie etwas Loomi-Fruchtfleisch bestreuen. Im Bambuskorb servieren.