

Schmeckt perfekt



Rezept von Konstantin Filippou

Zandereintopf mit Gemüse

40 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4-6 Personen

1,5 kg Zander (ganzer Fisch, geschuppt und küchenfertig vorbereitet im Ganzen; alternativ auch Drachenkopf möglich), 4 Stangen Sellerie, 3 Bio-Zitronen, 200 g Erdäpfel, Butter, 250 g Kirschtomaten, Meersalz, Pfeffer, ca. 2 TL Paprikapulver, 500 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin, 1/4 l trockener Weißwein, 2 EL Tomatenmark (verrührt mit 4 TL frisch gepresstem Zitronensaft), 180 ml Olivenöl, 200 g Pelati-Tomaten.

Für den Salat: 2 Kohlrabi mit Blättern, 2 Zucchini, 100 g Rucola, 2 Bio-Limetten, frischer Koriander, Olivenöl

Zubereitung

Für den Eintopf Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln und die Erdäpfel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Olivenöl in einer großen Schmorpfanne erhitzen, Erdäpfel und Zwiebel darin anbraten. Den Stangensellerie mitbraten, dann das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, mit Paprikapulver würzen. Thymian und Rosmarin hinzufügen, grob zerteilte Pelati-Tomaten untermischen, etwas Olivenöl zugeben und mit Wasser aufgießen. Lorbeerblätter, eine klein geschnittene Knoblauchzehe und etwas Zitronensaft zugeben und köcheln lassen.

Den Zander in Stücke schneiden, mit Salz würzen und in Olivenöl auf allen Seiten anbraten; mit Pfeffer würzen. Die restlichen Zwiebeln grob schneiden und mit dem verbliebenen Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und mitbraten. Butter und Kirschtomaten hinzugeben, mit etwas Wasser untergießen und ca. 15 Minuten zugedeckt garen, bis sich das Fleisch leicht von den Gräten ablösen lässt. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Kohlrabiblätter samt den Stielen klein schneiden. Die Kohlrabi-Knolle schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden und alles mit Rucola, Saft von zwei Limetten, klein geschnittenen Korianderblättern und Olivenöl vermischen. Das Gemüse mit dem Fisch, Tomaten und Salat anrichten.