

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gebratener Zander auf Fregola di Sarda und geschmortem Gemüse

Köche: Alexander Hammerl, Thomas Hagmann

Zutaten

(4 Personen)

Für den Zander

- 180 g Zanderfilet
- grobes Meersalz
- Olivenöl zum Anbraten
- 20 g Butter
- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige

Für das Fregola di Sarda

- 80 g Fregola di Sarda
- 30 g Weißwein
- 10 g Schalotten
- Olivenöl zum Anbraten
- 160 g Rindsuppe
- 5 g Schnittlauch
- 5 g Petersilie
- 20 g Butter
- Salz

Für die geschmorten Mini-Karotten

- 60 g bunte Mini-Karotten
- 20 g braune Butter
- 2 g Thymianblätter
- Salz

Für den Tomaten-Basilikum Fond

- 500 g reife Tomaten
- 1 L Wasser
- 20 g Basilikum-Stängel
- 5 g Fenchelsamen
- 1 Sternanis
- 5 g Koriandersamen
- 10 g Zucker
- Salz
- Saft einer Zitrone

Für die Tomaten-Basilikum Nage

- 50 g Tomatenfond
- 100 g Butter
- Salz
- 5 g Thai Basilikum

Zubereitung

1. Die Zanderfilets in der Mitte teilen, die Haut leicht einschneiden und mit grobem Meersalz würzen. In einer Pfanne in heißem Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Dann den Fisch herausnehmen, die Butter und die Kräuter in die Pfanne geben und den Fisch anschließend in der aufgeschäumten Butter gar ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Fregola di Sarda und die fein geschnittene Schalotte in einem Topf in etwas Olivenöl anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz würzen und mit der Rindsuppe aufgießen. Zum Schluss fein gehackte Petersilie und frisch geschnittenen Schnittlauch sowie ein Stück Butter hineinrühren.

3. Dann die bunten Mini-Karotten schälen und der Länge nach halbieren. In einer Pfanne in brauner Butter garen. Je nach Geschmack kann auch etwas gegarter Sellerie beigegeben werden. Mit etwas frisch gezupftem Thymian und einer Prise Salz würzen.

4. Für den Tomatenfond einen Sud aus den reifen Tomaten, den Basilikum-Stängeln, den Fenchelsamen, dem Sternanis, den Koriandersamen, dem Zucker, etwas Salz, Wasser und Zitronensaft zubereiten. Aufkochen lassen und die festen Bestandteile mit einem Sieb herausnehmen. Nun den entstandenen Tomatenfond für die Nage in einem Topf erwärmen und die

Butter hineinmixen. Den fein geschnittenen Thai-Basilikum begeben und mit Salz abschmecken.

5. Zum Schluss die Fregola di Sarda in einem tiefen Teller anrichten, ein Zanderfilet darauflegen und ein paar in brauner Butter gegarte Mini-Karotten dazulegen. Ein wenig von der Tomaten-Basilikum Nage angießen und servieren.