

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Zander mit Kichererbse, Chorizo und Karotte

Koch: Michael Moser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 4 mittelgroße Zanderfilets
- 8 Mini-Karotten
- Olivenöl zum Anbraten
- Butter zum Anbraten
- Salz

Für die Kichererbsencreme

- 200 g eingelegte Kichererbsen
- 100 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Obers
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

Für das Kichererbsen-Chorizo-Ragout

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Chorizo
- 100 g Karotten
- 250 g eingelegte Kichererbsen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Obers
- 20 g gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für die Garnitur

- verschiedene Kressesorten

Zubereitung

1. Für die Kichererbsencreme zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Olivenöl anbraten. Dann die in einem Sieb abgetropften Kichererbsen dazugeben und mit dem Gemüsefond und dem Obers aufgießen. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kreuzkümmel abschmecken, 20 Minuten kochen lassen und danach mit einem Pürierstab feinmischen.

2. Für das Kichererbsen-Chorizo-Ragout die

Zwiebel, den Knoblauch, die Chorizo und die Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und diese in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Dann die abgetropften Kichererbsen und das Tomatenmark hinzufügen und mit dem Obers aufgießen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und die gehackte Petersilie begeben.

3. Nun die Zanderfilets salzen und gemeinsam mit den geschälten Mini-Karotten in einer Pfanne in etwas Olivenöl knusprig anbraten, ein Stück Butter begeben, danach den Fisch wenden und nur sehr kurz fertigbraten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen.

4. Zum Schluss etwas von der Kichererbsencreme mittig auf einen flachen Teller streichen, das Ragout darauf geben und den knusprig gebratenen Zander darauf anrichten. Das Gericht mit den Mini-Karotten und verschiedenen Kressesorten garnieren.

Quelle: ORF extra