

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



Fotocredit: Simeon Baker

### **Gedämpfter Zander mit 7 Kräutern, Spinat und Gersten-Miso**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Zander:

- 600 g dickes Zanderfilet
- Butter für das Blech

Für die Marinade:

- 40 g Gersten Miso
- 20 g Sojasauce
- 20 g Honig oder Gerstenmalzsirup
- 40 g Hopfenkönig
- Kräuter

Für den Spinat:

- 400 g Babyspinat
- Gezupfte Kräuter nach Saison
- Petersilie
- Dill

Quelle: ORF extra

- Koriander
- Schafgarbe
- Brennnesseln
- Taubnessel
- Kerbel
- Olivenöl
- Salz
- Kürbiskernöl zum Anrichten
- 2 EL Naturjoghurt zum Anrichten

Für die Joghurt-Sauce:

- 250 g Joghurtmolke
- 1 Prise Fenchel
- 1 Prise gemahlener Anis
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Koriander
- 100 g kalte Butterwürfel
- etwas frisches Joghurt
- restliche Misomarinade vom Zander
- Maisstärke gegebenenfalls zum Binden
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Für die Zandermarinade alle Zutaten vermischen und den Zander je nach Dicke zwischen 12 und 24 Stunden marinieren.

Für die Sauce die Molke mit den Gewürzen auf die Hälfte reduzieren, passieren. Eventuell die Molke leicht Maisstärke binden und dann mit der kalten Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Zander aus der Marinade heben und abtupfen. Auf einem gefetteten Blech für 5 min bei etwa 80 °C schön glasig dämpfen. 2 EL der Marinade zur Sauce begeben und die restliche Marinade zum Verfeinern von anderen Gerichten kühl lagern.

Den Blattspinat waschen und mit den gezupften, gehackten Kräutern vermischen. Im Dampf für einige Minuten dämpfen. Danach mit Olivenöl und Salz würzen und mittig anrichten.

Den gedämpften Fisch darauf geben. Mit der Joghurt-Sauce umgießen, mit Kürbiskernöl, Naturjoghurt, mit etwas rohem, mariniertem Spinat und Kräutern nach Belieben anrichten.