

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

Fotocredit: Simeon Baker



Knuspriger Zander mit rehydrierter roter Bete

Koch: Philipp Stohner

Zutaten

(4 Personen)

Für den Zander

- 2 Zanderfilets (entgrätet & geschuppt)
- Maisstärke zum Panieren
- Butter und Olivenöl zum Anbraten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- Salz
- Pfeffer
- Abrieb einer ¼ Zitrone

Für die Rote Bete

- 2 Stück gekochte Rote Bete
- 200 ml Rote Bete Saft
- 50 ml Rotwein
- 50 ml Portwein
- 150 ml Hühnerfond
- etwas Honig
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

- 1 Sternanis
- ½ TL Korianderkörner
- ½ TL Gewürznelken
- evtl. etwas Maisstärke zum Binden

Für die Apfelessig-Kremsauce

- 150 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Apfelsaft
- 150 ml Sahne (Rahm)
- 100 ml Milch
- ein Schluck Apfelessig
- Maisstärke zum Binden
- 1 EL frisch geriebenen Kren

Für das Dill-Öl

- eine Hand voll frischen Dill
- 200 ml Rapsöl
- Salz

Für die Garnitur

- frischer Dill

Zubereitung

1. Für die rehydrierte Rote Bete zuerst die gekochte Rote Bete in grobe Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Rohr bei 100° C Heißluft rund 45 Minuten antrocknen.

2. In der Zwischenzeit aus dem Rote Bete Saft, dem Rotwein, dem Portwein, dem Hühnerfond, etwas Honig und den Gewürzen (Sternanis, Gewürznelken, Korianderkörner, Pfeffer, Salz) einen Sud kochen.

3. Für den Zander die geschuppten und entgräteten Fischfilets noch einmal sauber putzen (den Bauchlappen entfernen) und in je 3 Teile portionieren. Die Hautseite mit einem scharfen Messer fein einritzen und auf der Hautseite in Maisstärke wälzen.

4. Für die Apfelessig-Kremsauce die Hühnerbrühe, den Apfelsaft, den Apfelessig, die Sahne und die Milch in einem Topf erhitzen und kurz köcheln lassen. Dann etwas Maisstärke mit einem Schluck kaltem Wasser anrühren und hinzugeben, damit eine Bindung entsteht. Vor dem Anrichten etwas frischen Kren hineinreiben.

- 5.** Nun die Fischfiletstücke in einer Pfanne mit etwas Butter und Olivenöl, 1-2 angedrückten Knoblauchzehen und 2 Thymianzweigen langsam auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur knusprig anbraten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen. Kurz vor dem Servieren die Fischfilets drehen und in der Pfanne noch einen Augenblick ziehen lassen.
- 6.** Die Rote Bete Würfel aus dem Rohr nehmen, den eingekochten Rote Bete Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Gewürze entfernen. Die angetrockneten Rote Bete Würfel in den Sud einlegen und diesen bei Bedarf mit etwas mit Maisstärke abbinden.
- 7.** Für das Dill-Öl den Dill mit dem Rapsöl und etwas Salz in einer Küchenmaschine rund 5 Minuten mixen und danach durch ein sehr feines Sieb (oder einen Kaffeefilter) gießen.
- 8.** Zum Schluss einen Esslöffel voll rehydrierter Roter Bete mittig auf einem flachen Teller platzieren, ein paar Tropfen Dill-Öl in die Apfelessig-KrensaUCE geben und diese dann rund um die Rote Bete Würfel gießen. Je ein Fischfilet mit der Hautseite nach oben auf die Rote Bete Würfel geben und mit etwas frischem Dill garnieren.