

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



Fotocredit: Simeon Baker

Gebratener Zander mit Pimiento-Mangold-Gemüse

Zutaten

(4 Personen)

- 4 Zanderfilets mit Haut à 180 g
- Salz
- 30 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 60 g Butter
- 2 Schalotten (fein geschnitten)
- 1 Handvoll Mangold
- 2 Jungzwiebeln (geputzt und klein geschnitten)
- Pfeffer
- 1/16 L Fischfond
- 12 bunte Kirschtomaten (geschält)
- 300 g Pimientos de Padrón
- 1/2 L Rapsöl zum Frittieren
- Meersalz
- Basilikum zum Garnieren

Quelle: ORF extra

Zubereitung

Zanderfilets salzen, bemehlen und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Dann etwas Butter für die Sauce begeben, den Fisch wenden und die Schalotten hinzufügen.

Mangoldstiele entfernen - ein paar davon in Stücke schneiden und zu den Blättern geben.

Nun den Zander beiseitelegen und Mangold und Jungwiebeln im Bratrückstand der Fischpfanne schwenken, dabei salzen und pfeffern, danach alles mit Fischfond aufgießen und die Kirschtomaten begeben. Nochmals etwas Butter hinzufügen und das Ganze gut durchrühren. Zuletzt den Zander wieder in die Pfanne geben.

Die ganzen Pimientos in einem Topf in Rapsöl (180° C) frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Das Gemüse mit der Sauce in tiefen Tellern anrichten, je 1 Zanderfilet daraufsetzen, mit etwas Öl beträufeln, salzen und mit Basilikum garnieren. Die frittierten Pimientos dazulegen.