

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gastkoch: Richard Rauch

Gebratener Zander mit Safran-Semmelkren

Zutaten

(4 Personen)

Für den Zander

- 600 g Zanderfilets
- eine Prise Salz
- etwas schwarzen Pfeffer
- 2 Zweige Thymian
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Butter

Für den Safran-Semmelkren

- 2 alte Semmeln
- 180 ml Rindsuppe (od. Fischfond)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- eine Prise Salz
- etwas schwarzer Pfeffer
- 6-7 Safranfäden
- 3 EL frisch geriebener Kren

Für die Garnitur

- etwas frischer Kerbel
- etwas frischer Dill
- grob geriebener Kren

Zubereitung

1. Für den Semmelkren die Semmeln in 1x1 cm Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und feinschneiden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln glasig anschwitzen.

2. Dann die Semmeln dazugeben und nach und nach etwas Rindsuppe angießen, bis der Semmelkren eine cremige Konsistenz hat. Den Semmelkren mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und danach die Safranfäden dazugeben.

Tipp: 6-7 Safranfäden für eine Stunde lang in 1 EL Wasser einweichen, um die Farbe zu intensivieren.

3. Für den Zander das neutrale Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den mit Salz und Pfeffer gewürzten Fisch auf der Hautseite einlegen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten knusprig braten.

4. Anschließend die Thymianzweige und die Butter hinzufügen und die Fischfilets mit einer Palette (oder einem Löffel) vorsichtig umdrehen. Die Herdplatte ausschalten und den Fisch mit einem Löffel mehrmals mit der Thymianbutter übergießen.

5. Erst ganz zum Schluss den Semmelkren mit reichlich frisch geriebenem Kren schärfen.

Achtung: Wenn frischer Kren aufkocht, wird er bitter!

6. Den Safran-Semmelkren auf einem flachen Teller anrichten und ein Stück gebratenen Zander daraufsetzen. Mit etwas frischem Dill und Kerbel sowie grob geriebenem Kren garnieren und servieren.

Tipp: Den Kren mit einem scharfen, kleinen Gemüsemesser von der Wurzel abreiben - so entstehen feine Fäden.