

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Zander en Papillote

Köchin: Sophie Grohmann

Zutaten

(für 4 Personen)

Für Fisch & Gemüse

- 4 Zanderfilets (à ca. 150–180 g)
- 400 g Erdäpfel (festkochend)
- 200 g frische Pilze (z.B. Champignons oder Kräuterseitlinge)
- 40 g Butter
- 1 Bund Mangold
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben geschnitten)

Gewürze & Sonstiges

- 4 EL Olivenöl
- Weißwein (trocken)
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Thymian
- Backpapier (für die Papilloten)

Zubereitung

1. Für das Gericht zuerst die Erdäpfel schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Diese in Salzwasser bissfest vorkochen – sie sollten noch nicht vollständig weich sein. Anschließend abgießen und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele kleinschneiden und die Blätter grob zupfen. Die Schalotten in feine Würfel und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Dann in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pilze hinzufügen und kräftig anbraten, bis sie Farbe nehmen. Zuerst die Mangoldstiele, dann die Blätter zugeben und alles kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse beiseitestellen.
3. Das Rohr auf 180° C Umluft vorheizen und vier große Stücke Backpapier zuschneiden. Jeweils eine Portion Erdäpfel-Scheiben mittig darauf verteilen, das vorbereitete Gemüse darauf geben und ein Zanderfilet oben darauflegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, die Zitronenscheiben darauflegen und je mit etwas Olivenöl sowie einem Schuss Weißwein beträufeln und mit frischem Thymian verfeinern.
4. Das Backpapier zu dichten Päckchen (Papilloten) verschließen – darauf achten, dass sie gut verschlossen sind, damit der Dampf im Inneren bleibt. Die Päckchen auf ein Blech legen und im Rohr bei 180° C Umluft etwa 15-20 Minuten garen.
5. Zum Schluss die Papilloten vorsichtig öffnen – Achtung: dabei entweicht heißer, aromatischer Dampf – und direkt im Papier oder auf Tellern angerichtet servieren.