

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

Fotocredit: Simeon Baker



### Zander mit Junglauch und Röstwiebel

**Koch: Thomas Guggenberger**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Zander

- 500 g Zanderfilets
- Salz
- Saft einer Zitrone
- 10 g Ingwerscheiben

Für die Röstzwiebelkruste

- 300 g mehliges Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Eiklar
- 3 geschälte Schalotten
- etwas griffiges Mehl
- Pflanzenöl zum frittieren
- 1 Plastiktüte
- 1 Nudelholz
- Pflanzenöl zum Anbraten

## Für den Junglauch und das Lauch-Öl

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 ml Traubenkernöl (alternativ: Sonnenblumenöl)
- 1 TL Butter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 5 g Ingwer
- 2 cl weißer Balsamicoessig
- 150 ml Gemüse- oder Rindsuppe
- 1 Becher Creme fraîche (200g)

## Für die Garnitur

- 1 Tasse Bachkresse

## Zubereitung

**1.** Zuerst die Zanderfilets von der Haut befreien, die Gräten zupfen und die Filets in 125 g große Stücke portionieren.

**2.** Für die Kruste die mehligten Kartoffeln waschen, schälen, grob reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiklar dazugeben und gut unterrühren.

**3.** Aus den geschälten Schalotten feine Ringe schneiden, diese mit dem griffigen Mehl panieren und in heißem Pflanzenöl frittieren, bis sie knusprig sind. Die Hälfte der dabei entstandenen Röstzwiebeln in eine Plastiktüte geben und ein Nudelholz darüber rollen, sodass ein Röstzwiebel-Pulver entsteht. Die andere Hälfte zum Garnieren verwenden.

**4.** Nun die Zanderfilets mit Salz und Zitronensaft würzen und auf der Bauchseite mit dem Röstzwiebelpulver bestreuen. Die Kartoffel-Masse ebenfalls auf der Bauchseite der Filets verteilen und mit der Krustenseite in einer beschichteten Pfanne in heißem Pflanzenöl anbraten. Den Ingwer in feine Scheiben schneiden und in die Pfanne zum Fisch geben. Dann die Pfanne mit dem Fisch im Rohr bei 170° C Ober- Unterhitze etwa 6 Minuten glasig weiterbraten.

**5.** Für den Junglauch die hinteren, grünen Blätter der Frühlingszwiebeln in einer Grillpfanne dunkel angrillen und nach dem Abkühlen die gleiche Menge Lauch und das Traubenkernöl in einem Topf auf 70° C erwärmen. Dann die Masse schnell mit einem Pürierstab mixen, danach durch ein Passiertuch gießen und abhängen lassen. Es entsteht ein Lauch-Öl mit leichtem Rauch-Aroma.

**Tipp:** Um die Farbe schön grün zu erhalten, einfach in einem dunklen, lichtundurchlässigen Gefäß aufbewahren.

**6.** In der Zwischenzeit die vorderen, weißen Frühlingszwiebelstücke in 1 cm dicke Ringe schneiden und diese in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und feingeschnittenem Ingwer würzen, mit dem weißen Balsamicoessig ablöschen und mit der Suppe aufgießen. Alles einmal aufkochen lassen und die Creme fraîche einrühren.

**7.** Zum Schluss den knusprigen Fisch aus dem Rohr nehmen und auf einem flachen Teller anrichten. Den cremigen Junglauch rundherum dazugeben und mit den übrigen Röstzwiebeln, dem Lauch-Öl und der Bachkresse garnieren.