

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

Fotocredit: Simeon Baker



Zander im Steinsalz/Spinat/Speckvinaigrette

Zutaten

(4 Personen)

Für den Zander

- 300 g Zanderfilet
- 300 g Steinsalz
- 3-4 Zweige Steinklee
- 5 Lorbeerblätter
- 7 Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- Meersalzflocken(Fleur de Sel)

Für die Speckvinaigrette

- 60 g Bauchspeck würfelig geschnitten
- 1 fein gewürfelte Schalotte
- 1 fein gewürfelte Karotte
- 1 El Rapsöl
- 1 Schuss Essig
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Schuss Walnussöl
- Meersalzflocken(Fleur de Sel)
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Spinat

- 3 Handvoll frischer Spinat (Baumspinat, Neuseelandspinat, Blattspinat)
- Meersalzflöcken (Fleur de Sel)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter

Zubereitung

Zander:

Zanderfilets in 4 Portionen teilen. Das Steinsalz in einer Cocotte (Schmortopf) ca. 10 Minuten auf der Herdplatte erhitzen. Steinklee und alle Gewürze auf das Salz verteilen und darauf den Zander setzen, wobei die Haut auf der Oberseite ist. Mit einem Schuss Wasser aufgießen und ca. 5-7 Minuten auf kleiner Stufe garen.

Für die Vinaigrette:

Karotten in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten. Bauchspeck hinzufügen und in der Pfanne auslassen. Schalotten begeben und kurz mitschwenken. Kurz abkühlen lassen und mit Essig, Olivenöl und Walnussöl zu einer Vinaigrette verarbeiten. Mit Meersalzflöcken und Pfeffer abschmecken.

Spinat:

Frischen Spinat in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Butter unterrühren.

Anrichten:

Den sautierten Spinat in einen tiefen Teller setzen, Vinaigrette begeben, den gedämpften Zander oben aufsetzen. Den Fisch leicht salzen, mit Olivenöl verfeinern und mit den restlichen Spinatblättern garnieren.