

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Zanderfilet mit Zitronenbutter, Rahmwirsing und frischer Polenta

Koch: Peter Müller

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Polenta

- 1 Dose Zuckermais (285 g Abtropfgewicht)
- ein Schuss Olivenöl
- 1 TL Sriracha Chilisauce
- etwas Milch
- etwas Geflügelbrühe
- 50 ml Obers
- 50 g Butter
- 1 EL Maisgrieß
- eine Handvoll geriebener Cheddar

Für den Rahmwirsing

- 50 ml Sherry
- 1/2 Kopf Wirsing
- 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 250 g Creme Fraîche (ggf. ein Schuss Obers)
- geriebene Muskatnuss

Quelle: ORF extra

- Salz
- Pfeffer

Für die Zitronenbutter

- 200 ml Weißwein (optional: 50 ml Sherry & 150 ml Weißwein)
- 200ml Hühnerbrühe (alternativ: Gemüse- oder Kalbsfond)
- 4 Lorbeerblätter
- 3 weiße Pfefferkörner
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben)
- 1 TL Kristallzucker
- 200 g kalte Butterwürfel

Für den Fisch

- 4 Zanderfilets (geschuppt und entgrätet)
- Salz

Zubereitung

1. Für die frische Polenta die Maiskörner gut abtropfen lassen, in einen Topf geben und gemeinsam mit etwas Olivenöl und der Sriracha Chilisauce farblos anschwitzen. Dann zu gleichen Teilen mit Milch und Geflügelbrühe aufgießen, bis alles bedeckt ist und danach den Maisgrieß unterrühren. Die Polenta etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen und bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Nach der Kochzeit die Polenta mit einem Stabmixer pürieren und gleichzeitig den geriebenen Cheddar, das Obers und die Butter untermengen. Die cremige Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Rahmwirsing den Wirsing und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und diese in einem Topf in etwas Pflanzenöl leicht anrösten. Dann mit dem Sherry ablöschen und ganz kurz köcheln lassen. Die Creme Fraîche unterrühren und je nach Belieben mit einem Schuss Obers verfeinern. Den Rahmwirsing mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Zitronenbutter den Weißwein, die Hühnerbrühe, die Lorbeerblätter, die weißen Pfefferkörner, die Zitronen-Scheiben und den Kristallzucker in einen Topf geben, erhitzen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa zwei Drittel reduziert ist. Im Anschluss durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen, mit einem Pürierstab feinmixen und währenddessen die Butterwürfel hineingeben (= Emulsion).
4. Die Zanderfilets leicht salzen und in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl nur auf der Hautseite ganz langsam und nicht zu heiß braten, sodass die Hitze langsam nach oben durchziehen kann. Nur einmal kurz wenden, sofort herausnehmen und auf der Hautseite mit grobem Meersalz bestreuen.

5. Zum Schluss die cremige Polenta und den Rahmwirsing auf einem flachen Teller anrichten, die Zitronenbutter angießen und den knusprigen Fisch mit der Hautseite nach oben darauflegen.