

Hauptspeisen

Kross gebratener Zander auf Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zanderfilets, mit Haut
- 1 Fenchelknolle, klein
- 1 Karotte
- 1 Birne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Vanilleschote
- 50 g Mehl
- 1 TL Puderzucker
- 70 ml Gemüsefond
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Butter
- 2 EL braune Butter
- 1 Prise Chili
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- Den Fenchel putzen, in einzelne Lagen teilen, waschen und in zwei bis drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Karotte schälen und schräg in zwei bis drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Fenchel und die Karotte bei mittlerer Hitze in einem Topf mit dem Öl anschwitzen.
- Ein Viertel der Vanilleschote abschneiden, der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Anschließend den Gemüsefond, die Vanilleschotenhülle und eine halbe Knoblauchzehe hinzugeben und zugedeckt bei sanfter Hitze etwa acht Minuten garen.
- Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne bei milder Hitze den Puderzucker hell karamellisieren, die Birnenspalten darin auf beiden Seiten anbraten und zu dem Fenchelgemüse geben. Anschließend den Knoblauch und die Vanilleschotenhülle wieder entfernen.
- Den Zander waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl tauchen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit der braunen Butter erhitzen und den Zander mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Den Zander drei bis vier Minuten kross anbraten, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Anschließend den Zander auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und pfeffern.
- Die Butter zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den kross gebratenen Zander mit dem Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Eindeutige ID: #1153

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 12:09