



Hauptspeise 2: Tim Mälzer

Gebratener Zander

Zutaten für 4 Personen

Für das Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree:

50 g Spinat
250 g wilder Brokkoli
1 Aubergine
1-2 große Kartoffeln
Salz, Pfeffer
Muskat

Zunächst die Aubergine und die Kartoffeln klein schneiden und in Wasser kochen. Später die kleingeschnittenen Strünke von dem Brokkoli dazugeben. Erst kurz vor Ende der Garzeit den Spinat mitkochen.

Das gekochte Gemüse in einen Mixer geben. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Brokkoliröschen kurz blanchieren.

Für den gebratenen Zander:

4 Zanderfilets à ca. 200 g, mit Haut
und ohne Gräten
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
Ggf. gekochte Kartoffeln vom
Vortag
2-3 EL Butter
Ggf. roter Kaviar

Die Fischfilets unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hautseite im Abstand von ca. 2 cm leicht einschneiden.

Das Olivenöl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer noch gekochte Kartoffeln vom Vortag hat, kann diese in dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Darauf die portionierten Fischstücke mit der Hautseite nach oben legen und in viel Öl eine Weile braten. Anschließend den Fisch arosieren, indem der Fisch immer wieder mit dem heißen Fett übergossen wird. Alternativ kann der Fisch auch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 6 bis 8 Minuten gebraten werden. Die Fischfilets wenden und in ca. 1 Minute zu Ende braten.

Das Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree auf einen Teller streichen.

Den Zander darauf anrichten und die Brokkoliröschen darauf drapieren.

Wer mag, kann das Ganze noch mit rotem Kaviar ausgarnieren