

Gebratenes Zanderfilet
auf Blumenkohlpüree
gebratener Wassermelone
Pfifferlingen und Weißweinsauce

2020

Rezept von Frank Lenhart



Rezept von Frank Lenhart Juli 2020

Gebratenes Zanderfilet auf Blumenkohlpüree

gebratener Wassermelone, Pfifferlingen und Weißweinsauce

Für 4 Personen Zutaten:

800g Zanderfilet mit Haut

1 Stk. Blumenkohl mittelgroß

0.8l Sahne

100g Butter

100g Butterschmalz

1 Stk. Wassermelone kernlos

160g Pfifferlinge geputzt

0.3l Weißwein trocken z.B. Gutedel

1 Bund Schnittlauch

2 Schalotten gewürfelt

1 Knoblauchzehe fein gehackt

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Rosmarin

1 Limette, Bio

1 Bund Dill

Blumenkohlpüree

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und mit 0.3 l Sahne in einem Topf mit Deckel weichkochen. In ein feines Sieb abschütten, gut abtropfen lassen und danach im Mixer oder mit dem Zauberstab fein pürieren. Mit einem kleinen Stück Butter und Salz abschmecken

Zander

Vom Zander Gräten und Bauchlappen entfernen. Mit einem Küchenpapier trocken tupfen. In 8 gleiche Stücke schneiden.

Weißweinsauce

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Mit dem Weißwein und 0,5l Sahne auffüllen und auf 1/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken (je nach Gusto etwas Noilly Prat oder Pernod dazugeben). Mit dem Zauberstab mixen und dabei 100g kalte, in kleine Würfel geschnittene Butter einmixen. Durch ein Sieb passieren. Warmhalten.

Wassermelone

Von der Melone aus der Mitte heraus 4 cm dicke Scheibe runterschneiden. Die Schale wegschneiden und Würfel von 2 mal 5 cm schneiden.

Zubereitung

Den Zander salzen und mit der Hautseite nach unten in nicht zu heißem Butterschmalz anbraten. Langsam weiterbraten bis die Haut schön kross ist, danach die Pfanne auf die Seite von Herd stellen. Den Fisch umdrehen und zusammen mit einem Stück frischer Butter und Rosmarin warmhalten. Nebenbei das Blumenkohlpüree in einen kleinen Topf wieder erhitzen, dabei gut rühren, dass es nicht anbrennt. In einer weiteren Pfanne die Pfifferlinge in Butterschmalz anbraten. Mit den Schalottenwürfeln und dem Knoblauch fertig braten, den Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten dazugeben.

Die Melonenwürfel ebenfalls in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten und ein wenig Abrieb von der Limettenschale darüber geben.

Anrichten

Blumenkohlpüree längs in die Mitte von dem vorgewärmten Teller setzen. Den Zander mit der Haut nach oben links und rechts daneben platzieren. Melonenstücke und Pfifferlinge gefällig anlegen und die Weißweinsauce, eventuell mit dem Mixer nochmal aufgeschäumt, separat dazugeben. Mit frischem Dill ausgarnieren.

Dazu passen neue, kleine Kartoffeln die in Butter leicht angebraten wurden.