

Männerkochkreis Groß Glienicke am 27. Mai 2015 Zanderfilet auf der Haut gebraten am Salat

Für vier Personen

für acht Personen

Für den Fisch:

4 große Zanderfilets
1 kleine Zitrone
Salz, Mehl
4 Rosmarinzweige
4 Knoblauchzehen
80 g Butter

8 große Zanderfilets
2 Zitronen
Salz, Mehl
8 Rosmarinzweige
16 Knoblauchzehen
160 g Butter

Für die Sauce:

1 Zitrone
30 g Kapern
½ Bund Petersilie
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
150 ml Weißwein
50 g kalte Butter
Salz & Pfeffer

2 Zitronen
60 g Kapern
1 großes Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
2 EL Zucker
300 ml Weißwein
ca. 100 g kalte Butter
Salz & Pfeffer

Zusätzlich pro Person 4 – 5 kleine Pellkartoffeln

Zubereitung Fisch:

Die Filets prüfen und ggf. Gräten und Schuppen entfernen. Die Haut einschneiden und am Schwanzende die Haut am unteren Drittel entfernen, einschneiden und umklappen. Den Fisch leicht mit Zitronensaft und Salz würzen und im Mehl wenden (zu viel Mehl abklopfen).

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Zander mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 7-8 Minuten sehr knusprig braten. (Wenn nötig, den Fisch an den Boden drücken, damit die Haut Kontakt mit dem Pfannenboden hat) Nach 4 Minuten die Rosmarinzweige und die angebrückten Knoblauchzehen mit der Butter in die Pfanne geben und mitbraten. Nach den dann insgesamt 7-8 Minuten den Fisch wenden und eine Minute auf der Fleischseite braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Zubereitung Sauce:

Die Zitrone schälen, in Stücke schneiden und die Kerne entfernen. Die Kapern grob, die Petersilie fein hacken. Das überschüssige Fett aus der Pfanne gießen und sauber wischen. Pfanne erneut erhitzen und das Olivenöl dazugeben. Die Zitronenstücke mit dem Zucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren. Die Petersilie mit den Kapern in die Pfanne geben und mit dem Weißwein ablöschen. Alles ca. 1 Minute einkochen und anschließend die kalte Butter bei niedriger Hitze in kleinen Stücken unter Schwenken in die Sauce einarbeiten.

Derweil die Pellkartoffeln waschen und kochen, den Salat waschen, ggf. in mundgerechte Stückchen rupfen und als kleine Portion auf die vorgewärmten Teller legen. Vinaigrette nach Wahl dazu. Den Fisch mit den Knoblauchzehen, dem Rosmarin daneben drapieren, die Sauce drüber und die Kartoffeln dazu.

Fertig – Guten Appetit