

# Zander, Petersilien-Zitronen-Soße, Kohlrabi-Möhren-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

1 Zanderfilet mit Haut à 300 g    4 EL Olivenöl    1 Prise mildes Chilisalز

**Für die Sauce:**

1 Bund glatte Petersilie    1 EL Pinienkerne    1 Zitrone  
125 ml Gemüsefond    50 ml Sahne    1Tl Speisestärke  
1 EL kalte Butter    1 Muskatnuss    mildes Chilisalز

**Für das Gemüse:**

1 Kohlrabi    6 Mini-Karotten mit Grün    500 ml Gemüsefond  
2 EL Butter    1 Muskatnuss     $\frac{1}{4}$  Bund Schnittlauch  
mildes Chilisalز

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Karotten schälen und putzen. Fond in einem Topf erhitzen, Kohlrabi hinzufügen und circa 18 Minuten weichdünsten. Nach zehn Minuten die Karotten dazugeben. Anschließend abkühlen lassen, Butter hinzufügen und mit Chilisalز und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwei Esslöffel Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und mit dem Stabmixer pürieren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Schüssel glattrühren, zur Petersiliensauce geben und diese damit binden. Sauce mit Butter aufmixen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit dem Zestenreißer circa einen halben Teelöffel Zitronenschale reißen. Muskatnuss reiben und mit Pinienkernen, Zitronenzesten, Chilisalز und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trockentupfen und in zwei Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Fisch circa vier Minuten anbraten. Anschließend wenden und etwa zwei Minuten von der anderen Seite braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Pfanne ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen.

Den kross gebratenen Zander mit Petersilien-Zitronen-Sauce und Kohlrabi-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 24. Oktober 2016