

Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet

Für zwei Personen

Für den hellen Tomatensud:

6 große Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 milde rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 San-Marzano-Tomaten	1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe	1 EL Basilikum-Blätter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

2 große Zucchini-Blüten	2 Strauchtomaten	400 g Instant-Couscous
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Feta
1 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl	2-3 EL Balsamicoessig
0,5 g gemahlener Safran	1 TL Kurkuma	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Zanderfilet:

1 EL Sonnenblumenöl	1 Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe
---------------------	-------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

2 EL Butter
Schnittlauchblüten

Für den hellen Tomatensud: Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

Für die geschmolzenen Tomaten: San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Zucchini-Blüte: Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgarer bei mittlerer Hitze circa 10- 12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet: Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten.

Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.

Für die Garnitur: Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 11. August 2021