

Zander-Filet, Zitronen-Kerbel-Butter, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 160 g	2 EL Butter	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Butter:

1 Zitrone, Abrieb	125 g Butter	1 Bund Kerbel
Salz		

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	

Für den Schinkenchip:

2 Sch. Ibérico-Schinken	4 Zweige Thymian
-------------------------	------------------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone, Saft, Abrieb	200 ml saure Sahne
100 ml Schlagsahne	100 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Dill
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Scheiben	4 Zweige Kerbel
---------------------------------	-----------------

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets trocken tupfen, Haut einritzen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl gut abklopfen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Fisch 2 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross und goldbraun anbraten. Am Ende die Butter dazugeben und schmelzen lassen.

Für die Zitronen-Kerbel-Butter:

Butter in einem Topf erwärmen. Kerbel abrausen, trocken wedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitronenschale und Kerbel in die Butter geben. Mit Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Kartoffeln abgießen und im heißen Topf gut ausdampfen lassen. Milch in einem Topf erhitzen.

Zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Für den Schinkenchip:

Schinkenscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Thymianblättchen vom Zweig ziehen und mit einem Messer grob zerhacken. Den gehackten Thymian über die Schinkenscheiben verteilen. Die Schinkenscheiben im Backofen bei für 25 Minuten kross backen.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und mit der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln. Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack hinzugeben.

Saure Sahne und Schlagsahne mischen und hinzufügen. Dill hacken und zugeben. Mit Zitronensaft, -abrieb und Sonnenblumenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden. Kerbel waschen und Blättchen zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit dem Schinchenchip garnieren.

Etwas Zitronen-Kerbel-Butter darauf verteilen. Den Rest der Butter in der Sauciere dazu reichen. Mit Kerbel und Zitrone garnieren. Gurkensalat extra reichen.

Margitta Kröger am 09. Juni 2025