

## Zander-Filet mit Brokkoli und Lardo

### Für 2 Portionen

1 Brokkoli	100 g Butter	50 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel	200 g Zanderfilet	Pfeffer, Salz
30 g Lardo	50 g Parmesan	1 Zitrone
Pflanzenöl	100 ml Gemüsefond	

Die Röschen des Brokkolis abtrennen. Etwas Butter in eine Pfanne geben, diese auf mittlere Hitze erhitzen und den Brokkoli in der Butter anrösten. Die Tomaten und die Zwiebel fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Zander in große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pflanzenöl in eine weitere Pfanne geben und den Lardo und den Fisch darin anbraten. Den Fond zum Gemüse gießen, damit dieses leicht gart. Nun noch etwas Butter dazugeben und das Ganze „abbuttern“ – die Flüssigkeit bindet sich. Parmesan auf den Fisch reiben und ein wenig Zitronensaft darüber geben. Das Ganze auf Tellern anrichten, etwas Parmesan darüber hobeln und servieren.

Steffen Henssler am 07. Januar 2013