



Rezeptkarte

Zander auf Kartoffelstampf
mit Schnibbelbohnen und
Traubentrester-Senfsauce

Zutaten (4 Personen):

Zander: 500 g Zanderfilet mit Haut ohne Gräten, Salz, Pfeffer weiß, Mehl, 3 EL Rapsöl, 1 EL Butter

Kartoffelstampf: 1 kg Kartoffeln festkochend, 4-6 EL Olivenöl mild, 40 g Butter, Muskatnuss

Bohnen: 400 g breite Bohnen, 2 Zweige Bohnenkraut, 20 g Butter

Sauce: 50 g Schalotte in feine Würfel, 100 ml Weißwein trocken, 100 ml Portwein weiß, 200 ml Sahne, 4-5 TL Traubentrester Senf, 1 Prise Zucker, 20 g Butter, 1 EL Weißweinessig

Zubereitung (ca. 1 Stunde):

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln in der Schale in leicht gesalzenem Wasser garen und heiß pellen. In einem Topf die Butter aufschäumen und die Kartoffeln dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln grob zerkleinern. Das Olivenöl untermengen und mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Für die Traubentrester-Senfsauce die Schalottenwürfel in etwas Rapsöl farblos anschwitzen und mit dem Weiß- und Portwein ablöschen. Aufkochen und die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren. Mit der Sahne angießen und ebenso aufkochen. Nun Butter, Senf, Essig und eine Prise Zucker einmischen und mit Salz abschmecken.

Die breiten Bohnen in Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Bohnenkrautblätter von den Stielen befreien und fein hacken. Die Bohnen mit etwas Blanchierwasser, Butter und gehacktem Bohnenkraut glasieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Zanderfilet unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Nun in 4 gleich große Stücke von je circa 120 Gramm teilen. Die Stücke mit Salz und weißem Pfeffer würzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. Die Stücke zunächst auf der Hautseite anbraten. Dabei mit einer Palette gerade drücken. Sobald die Haut schön kross und goldbraun ist, die Stücke umdrehen und zu Ende garen. Am Ende etwas Butter dazugeben und damit die Filets übergießen.