

Hauptgericht

Gebratenes Zanderfilet mit Petersiliensoße, Karotte, Zuckerschoten, Blumenkohl und Chorizo

Zutaten:

720 g Zanderfilet á 500-800g

0.1 Bund Thymian

100 ml Pflanzenöl

0.2 Bund Petersilie, glatt

2 St. Knoblauchzehen, weiß

0.2 Bund Petersilie, kraus

100 g Chorizo

320 g Karotten

0.4 St. Blumenkohl

100 g Zuckerschoten

100 g Erbsen

50 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zucker

Muskat

Fleur de Sel

Zubereitung:

Für den Zander, die Filets von Gräten und Bauchlappen befreien. In 4 gleichgroße Stück schneiden und mit der Haut auf ein Kuchenkrepp legen und bis zum Braten wieder kaltstellen. Kurz vor dem Anrichten die Filets in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl und etwas Thymian, lange auf der Hautseite braten, bis er Fingerbreit noch roh ist, dann salzen, wenden und sofort Anrichten. Für die Petersiliensoße, die Petersilie von den Stielen zupfen. 300ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, darin die Petersilie kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. 100ml des Blanchier-Wassers in einen Mixer geben, mit den abgetropften Petersilienblätter mixen und dabei 100ml Pflanzenöl zugeben und alles fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken, gegebenenfalls mit etwas Blanchier-Wasser verlängern. Zum Anrichten die Soße vorsichtig erwärmen. Für das Gemüse, die Karotten schälen und in eine beliebige Form schneiden. Den Blumenkohl in sehr kleine Rösschen einputzen. Die Zuckerschoten einputzen und ebenfalls klein schneiden. Die Chorizo in sehr kleine Würfel schneiden. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, die Chorizo Würfel hineingeben und leicht braun anbraten. Fein geschnittenen Thymian, die Karotten und die Blumenkohlrösschen zugeben und scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und glasieren lassen. Zum Anrichten, das Gemüse eventuell nochmals nachschmecken, erwärmen und die geschnittenen Zuckerschoten sowie die Erbsen untermischen. Zum Anrichten, alle Komponenten zusammen gleichmäßig auf den Tellern arrangieren.