

Mit Herz am Herd | Zander mit Pastinaken-Püree und sautierten Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Zanderfilet mit Haut ohne Gräten
- 3 EL Rapsöl
- Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Thymian und Rosmarin
- 1 rote Chili
- 1 EL Zitronenschalen-Zesten

Zubereitung :

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Den Zander auf der Hautseite einige Male leicht einschneiden, salzen, pfeffern und in der Pfanne auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Dabei den Fisch für 2 Minuten (z.B. mit einem Topfdeckel) etwas beschweren, damit die Hautseite kross wird und der Fisch sich nicht wölbt. Danach wenden und auf der anderen Seite 1 Minute weiterbraten. Nun Thymian, Rosmarin und gemahlene Pfeffer über die Zanderfilets geben.

Mit dünnen Streifen von der Chilischote und den Zitronenzesten dekorieren und das Ganze für 5 Minuten im Backofen bei 60° warmstellen.

Pastinaken-Püree

- 600 g Pastinaken
- 200 g Kartoffeln
- 50 ml Sahne
- Prise Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung :

Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und in etwas größere Würfel schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bei geschlossenem Deckel 20 Minuten weich kochen. Danach abgießen (Kochwasser auffangen) und durch eine Presse drücken. Mit Sahne und eventuell etwas Kochwasser in die gewünschte Konsistenz bringen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Pastinaken-Püree in 2 Hälften aufteilen und zu einem das gemixte Grün der Petersilie hinzugeben.

Sautierte Pilze

- 50 g Steinpilze
- 50 g Pfifferlinge
- 50 g Champignons
- 100 g Kräuterseitlinge
- 8 Kirschtomaten
- 8 Perlzwiebeln
- 100 ml Olivenöl
- Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Thymian, Rosmarin und Schnittlauch
- 1 TL Butter
- ½ Zitrone

Zubereitung:

Die Perlzwiebeln schälen und in einer Sauteuse (kleiner Stieltopf) für 10 Minuten köcheln lassen. Champignons, Pfifferlinge und Tomaten waschen, zurechtschneiden und zu den Perlzwiebeln geben. Danach Kräuter und Gewürze hinzufügen und alles

zusammen anrösten. Am Schluss ein Flöckchen Butter und den Saft einer halben Zitrone zum hinzugeben.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 18.02.2017