

Horst Lichter | Zander in Wein-Butter

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Zanderfilet mit Haut
- 450 g Mangold
- 3 EL Öl
- 150 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 Limette
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 ml Weißwein, trocken
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Den Fisch abbrausen, trocknen und in 4 gleichmäßige Stücke schneiden. Limette pressen und den Fisch mit 2 EL Limettensaft beträufeln.

Die Butter würfeln und kalt stellen.

Den Mangold waschen, klein schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Knoblauch und die Hälfte der Schalotten darin glasig dünsten. Mangold hinzugeben, etwa 100 ml Wasser hinzufügen und für circa 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein wenig Muskatnuss hinein reiben.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in einer Pfanne mit Öl von einer Seite circa 3 – 4 Minuten braten. Thymian und Rosmarin dazugeben.

Die restlichen Schalotten, Essig, Wein, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen lassen. Circa 2 Minuten einkochen lassen und die kalte Butter bei schwacher Hitze nach und nach einrühren. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles gemeinsam auf einem Teller anrichten und mit der Zitrone garnieren. Hierzu passen sehr gut Kartoffeln mit Kräutern in Butter geschwenkt.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 22.12.2007

Prominente Gäste: Gayle Tufts & Jürgen Drews

