

Zanderfilet von der Loire mit Pfifferlingen und roter Buttersauce

Zutaten für 4 Portionen :

800 g Zander Filet, 2 EL Butter, ½ Zitrone,

Für die Sauce beurre rouge : (ergibt etwa 150 ml)

20 g Butter, 50 g Möhren, 30 g Schalotten, 30 g Lauch, 30 g Petersilienwurzel,
10 g Fenchelknolle, ½ Lorbeerblatt, 400 ml Rotwein, 1 Zweig Thymian,
120 g eiskalte Butter in kleinen Stücken,
Entweder 400 ml Wasser und 300 g Gräten (mit Fleisch dran) von Meeresfischen,
oder 400 ml Fischfond aus dem Glas.

Für die Pfifferlinge :

100 g frische Pfifferlinge,
10 g gerauchten Frühstücksspeck, 1 EL Butter,
1/2 Zwiebel feingehackt, 1/2 TL Mehl, 1 EL Sahne,
50 ml Wasser, Salz, Pfeffer,
1 EL gehackte Petersilie,

Für die Gemüsestreifen :

2 Karotten (Möhren), 1 Lauch, 100 g Zuckerschoten, 1 EL Butter,

Für die überbackenen Kartoffeln :

2 große, festkochende Kartoffeln, 1 EL klein gewürfelter geräucherter Bauchspeck,
2 EL geriebener Emmentaler, 1 EL gehackte Petersilie, 2 EL süße Sahne,

Zubereitung :

Die überbackene Kartoffel :

Die Kartoffeln Waschen und in reichlich Wasser 25 Min. kochen. Halbieren und so aushöhlen, dass ein etwa ½ cm dicker Rand stehen bleibt.

Die herausgeschälte Kartoffelmasse in einer Schüssel grob zerdrücken, salzen und mit klein gewürfelter Bauchspeck, der gehackten Petersilie und der Hälfte des geriebenen Käse vermengen. Gleichmäßig in die Kartoffeln einfüllen. Die süße Sahne und den restlichen Käse drüber verteilen.

Im Backofen 15 Min. bei 200 °C mit Heißluft überbacken.

Das Pfifferling - Gemüse :

Die Pfifferlinge putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Frühstücksspeck in winzige Würfelchen schneiden.

Die fein gehackte Zwiebel und die Speckwürfelchen mit Butter andünsten - die Zwiebeln dürfen keine Farbe annehmen.

Die Pfifferlinge und das Wasser zugeben, bei mäßiger Hitze 15 Min dünsten.

Rezepte > Fischgerichte > Rezept : Zanderfilet von der Loire mit Pfifferlingen und roter Buttersauce

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mehl in der Sahne verrühren und damit das Gemüse eindicken.

Zum servieren das Pfifferling Gemüse mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Die Gemüsestreifen :

Die Karotten putzen, schälen und in Streichholzdünne ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Den Lauch (nur das Weiße verwenden) waschen und ebenfalls in dünne 6 cm lange Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen. Die Karotten und den Lauch in Butter andünsten und mit 1 EL

Fischfond (oder Wasser) aufgießen und 4 Min. dünsten.

Die Zuckerschoten in 4 Min. in Salzwasser blanchieren. Das Gemüse gut abtropfen lassen.

Die rote Buttersauce (Sauce beurre rouge) :

Das Gemüse putzen und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Die 20 g Butter in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen ohne dass es Farbe nimmt.

Wenn mit Gräten :

Die Gräten zugeben und ebenfalls andünsten lassen. Falls sich Flüssigkeit bildet, diese verdampfen lassen.

Mit dem Rotwein (und Wasser) ablöschen und wenn mit Fischfond, dann diesen jetzt zugeben. Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig einlegen.

Die Hitze reduzieren und den Fond offen etwa 20 Min. köcheln lassen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen. Durch ein feines Sieb in eine Kasserolle ablaufen lassen. Den Fond auf etwa 150 ml einkochen.

Den Zander :

Das Zanderfilet unter fließendem kalten Wasser kurz abspülen, trocken tupfen, in etwa 6 cm lange Stücke schneiden, mit dem Saft einer halben Zitrone säuern und leicht Salzen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zanderstücke darin von allen Seiten anbraten.

(etwa 4 Min. auf jeder Seite)

Anrichten - siehe Bild.