Jörg Sackmann **Dienstag, 5. Dezember 2017**
Zander auf Ingwer-Chinakohl **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

2 EL	Amaranth
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
20 g	Pinienkerne
500 g	Chinakohl
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
10 g	Ingwer
1/2 Bund	Koriander
1/2	Zitrone
90 ml	Olivenöl
50 ml	weißer Balsamico
1 Prise	Koriander, gemahlen
300 ml	Fischfond (oder Geflügelfond)
etwas	Cayennepfeffer
15 g	Korinthen
600 g	Zanderfilet ohne Haut

Zubereitung:
1. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Amaranthkörner darin aufpuffen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen.
2. In der Pfanne die Hälfte des Zuckers schmelzen, 1 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die vorbereiteten Amaranthkörner darin schwenken und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Vom Chinakohl die eventuell unschönen äußeren Blätter entfernen. Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden.
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Ingwer schälen und fein reiben.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf 30 ml Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Restlichen Zucker zugeben und diesen goldgelb karamellisieren lassen.
10. Dann mit Balsamico ablöschen, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch zugeben. Gemahlenen Koriander untermischen und den Fischfond angießen. Diesen aufkochen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pinienkerne und Korinthen dazugeben, abschmecken. Frischen Koriander untermischen und ziehen lassen.
11. Zanderfilet entgräten und in Portionsstücke teilen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
12. In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
13. Restliches Olivenöl unter den Kohl mischen, abschmecken.
14. Zander in der Mitte der Teller anrichten, mit Chinakohl bedecken. Gepufftem Amaranth überstreuen und servieren.

Pro Portion: 475 kcal / 1993 kJ
15 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 27 g Fett