

Theresa Baumgärtner
Karamellierter Chicorée mit Granatapfel
und Zanderfilet

Montag, 3. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, schnelle Küche

Zutaten

Für den Fisch

4 Zanderfilets mit Haut à 150 g
4 Blätter Salbei
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl
2 EL Olivenöl
20 g Butter

Für den Chicorée

4 Chicorée
2 EL Olivenöl
1 EL Roh-Rohrzucker
etwas Fleur de Sel
etwas Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan im Stück
4 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Die Zanderfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.
2. Salbeiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
3. Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Kolben längs halbieren, den harten Kern keilförmig ausschneiden.
4. Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl darin erhitzen. Die Chicoréehälften auf der Schnittseite darin ca. 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Die Hälften wenden und mit Rohrzucker bestreuen. Durch den Zucker zieht der Chicorée Wasser. Weitere 3 Minuten unter Wenden köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
6. Zanderfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen.
7. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten.
8. Sobald die Haut der Zanderfilets goldbraun ist, Filets auf die Fleischseite wenden. Butter und Salbeistreifen in die Pfanne geben und alles kurz gar ziehen lassen.
9. Chicorée auf Tellern anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln. Granatapfelkerne überstreuen. Zanderfilets anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ
8 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 20 g Fett