

Michael Kempf
Zander mit Ananas-Spitzkraut

Dienstag, 19. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Kraut:

1 Spitzkohl
100 g Ananas, frisch
1 TL brauner Zucker
2 EL Orangenlikör
2 Schalotten
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Piment d`Espelette

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 EL Butter
100 ml trockener Riesling
300 ml Fischfond (Alternative: heller
Gemüsefond)
1 Lorbeerblatt
100 g Sahne
etwas Meersalz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL scharfer Senf (z.B. Traubenmost-Senf)

Für die Kartoffelchips:

2 längliche Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen oder La Ratte)
3 Zweige Majoran
250 ml Pflanzenöl zum Frittieren
etwas Salz

Für den Fisch:

600 g Zanderfilet mit Haut
1 EL Mehl
3 EL Rapsöl
2 EL Butter
1 Zweig Thymian
etwas grobes Meersalz



Zubereitung:

1. Für das Ananas-Spitzkraut die äußeren Blätter und den Strunk des Spitzkohls entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne den Zucker goldgelb karamellisieren, die Ananaswürfel zugeben und kurz mitanbraten. Mit Orangenlikör ablöschen und die Ananas direkt aus der Pfanne nehmen.
3. Die Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne die Schalotten und in Butter ohne Farbe anschwitzen.
4. Den Spitzkohl zugeben, salzen und andünsten (er sollte auf jeden Fall noch Biss haben!).
5. Zum Schluss die Ananas zugeben und mit Salz und dem Piment d'Espelette abschmecken.
6. Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. In einem Topf die Schalotte in Butter andünsten. Mit dem Weißwein und den Fischfond ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen.
8. Dann durch ein feines Sieb passieren, die Sahne zugeben und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.
9. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale dünn in Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in kaltem Wasser abwaschen, gut abtrocknen. In einem hohen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend salzen.
10. Das Zanderfilet entgräten, waschen, mit Küchenpapier trocknen und in 4 Portionen aufteilen.
11. Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und gut abklopfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur herunterschalten, den Fisch auf die Fleischseite drehen.
12. Butter und Thymian zugeben und 4 Minuten ziehen lassen. Mit grobem Meersalz würzen.
13. Kurz vor dem Anrichten den Senf unter die Sahnesauce mixen (nicht mehr kochen).
14. Das Spitzkraut als große Nocke in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die knusprigen Kartoffelscheiben darauf anrichten und die Majoran-Blättchen darauf verteilen. Den Zander daneben anrichten. Die Senfsauce angießen.

Pro Portion: 448 kcal / 1878 kJ
16 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 22 g Fett