

Jacqueline Amirfallah
Gebratener Zander mit buntem Melonensalat

Mittwoch, 8. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Mediterran

Zutaten:

1	kleine Wassermelone
1	Galiamelone
1	kleine Honigmelone
100 g	Cashewkerne
1 Prise	Curry
1/2 TL	Fenchelsamen
1 Bund	Estragon
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Szechuanpfeffer
etwas	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Basilikum
250 g	Crème fraîche
600 g	Zanderfilet mit Haut
2 EL	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter



Zubereitung:

1. Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschieden großen Kugeln ausstechen.

Tipp: Eventuell vorhandene Melonen-Reste sehr fein mixen und pürieren. Mit Eiswürfeln und evtl. etwas Mineralwasser mischen und bis zum Servieren gut durchkühlen lassen.

2. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne mit Curry und Fenchelsamen rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

3. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

4. Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Szechuanpfeffer, Estragon und Olivenöl mischen und abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne untermischen.

5. Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

6. Crème fraîche mit Schnittlauch und Basilikum verrühren und mit Salz abschmecken.

7. Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen, falls nötig entgräten. Die Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Die Filets auf beiden Seiten salzen.

8. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Die Knoblauchzehe andrücken und dazugeben. Bei mittlerer

Hitze die Fischfilets auf der Hautseite kross braten. Dann wenden, Butter mit in die Pfanne geben und Fischfilets kurz auf der Fleischseite braten.

9. Zander, Melonensalat und Kräuter-Crème fraîche anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Nährwert: Pro Portion: 725 kcal / 3030 kJ
31 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 51 g Fett