▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25.März 2024 ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner

Lisa Schopf

Gebratenes Zanderfilet mit Zitronensauce, Kartoffeln und Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:
300 g Bamberger Hörnchen
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser ca. 20-25 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Butter im heißen Topf vermengen.

Für die Sauce:
100 g Knollensellerie
2 Schalotten
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Crème fraîche
100 ml Sahne
3 EL Butter
50 ml trockenen Weißwein
100 ml Gemüsefond
3 EL Agavendicksaft
Kartoffelstärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und würfeln. Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Reduktion mit Gemüsefond, Sahne und Crème fraîche aufgießen und leicht mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Weiter einkochen lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Saft und Abrieb zur Sauce geben und alles pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und restliche Butter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Falls die Sauce zu dünn ist, Kartoffelstärke in etwas Wasser kalt anrühren und dazu geben. Dann nochmals aufkochen. Vor dem Servieren nochmals schaumig pürieren.

Für den Zander
2 Zanderfilets, à 150 g, mit Haut
2 Zweige Thymian
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zander auf der Hautseite mehlieren und auf der Hautseite in die heiße Pfanne mit Öl geben. Thymian dazulegen und ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten, bis die Haut kross ist. Den Fisch gegebenenfalls beschweren, dass er sich nicht nach oben wölbt. Zwischendurch Zander mit dem heißen Thymianöl beträufeln. Salzen und pfeffern, kurz wenden und dann mit der Hautseite nach oben servieren.

Für den Brokkoli:
1 kleiner Kopf Brokkoli
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 ml Gemüsefond

Röschen vom Brokkoli abschneiden und Brokkoli ca. 10 Minuten in einem Topf mit Fond und 100 ml Wasser dünsten. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb dekoriert servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF sollten sie **Zander** aus folgenden Fanggebieten bevorzugen: (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.
  Aquakultur: Geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland).
  Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz.
  Wildfang: Handleinen-Angelleinen