

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2019** ▪
Mottotag „Grün“ mit Nelson Müller



Silke Steinkamp

Zander in grünem Reismantel mit Basilikum-Limetten-Pesto und Erbsenflan mit Minzschaum und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander im Reismantel:

300 g Zanderfilet ohne Haut
 100 g grüne Reisflocken
 2 Eier
 50 g Mehl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zander waschen, trockentupfen, entgräten und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Eier aufschlagen, auf einem tiefen Teller leicht verquirlen und grünen Reis auf einem weiteren Teller verteilen. Fisch erst in Ei und dann in grünem Reis wenden. Panade leicht andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum
 1 Bund Petersilie
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 50 g Parmesan
 50 g Pinienkerne
 8 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und in ein hohes Gefäß füllen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den Pinienkernen geben.

Knoblauchzehe abziehen. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Parmesan reiben. Limettenabrieb, Limettensaft, Öl, Knoblauch und Parmesan dazugeben und alles zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Erbsenflan:

200 g TK-Erbesen
 4 Scheiben Speck
 1 Ei
 100 g Crème fraîche
 20 g Butter
 1 TL Stärke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die gefrorenen Erbsen vier Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen. Mit dem Stabmixer pürieren. Ei, Crème fraîche sowie Stärke untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei kleine Soufflé-Förmchen buttern und die Masse einfüllen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier geben und im selben Ofen 15 Minuten bei 180 Grad kross backen.

Für den Minzschaum:

3 Zweige Minze
 250 ml Milch, 3,5 %
 100 g Schmand
 Salz, aus der Mühle

Die Minze abbrausen und trockenwedeln. Milch in einem Topf erwärmen, Minze hineingeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Minze entfernen, Schmand unterrühren und mit Salz abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wildkräutersalat: Den Salat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat unterheben.

- 100 g Wildkräutersalat-Mischung
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.