Zander in Bärlauchöl
mit Kohlrabi-Kartoffelgratin

Zutaten (für vier Personen)

800 g Zanderfilet mit Haut
1 EL Olivenöl
1 EL Bärlauchöl
Zesten von 1 unbehandelten Zitrone

Gratin:
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Kohlrabi
½ Bund junge Möhrchen
1 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Zitronenthymian
150 ml Kochsahne
200 ml Gemüsebrühe
10 g Butter zum Ausbuttern der Form
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Eine Auflaufform etwas ausbuttern. Kartoffeln, Kohlrabi, junge Möhrchen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in die Auflaufform abwechselnd einschichten.
Gemüsebrühe mit Kochsahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian fein schneiden, über die Kartoffeln, Kohlrabi und Möhrchen verteilen. Brühe mit Kochsahne darüber gießen, mit Röllchen von Frühlingszwiebeln bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 45 bis 50 Minuten garen.
Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl beidseitig blond braten, zur Seite stellen. Mit Bärlauchöl einpinseln und mit Restwärme durchziehen lassen. Mit Zitronenzesten bestreuen und auf flachem Teller anrichten. Mit Zitronenthymian garnieren, Kohlrabi-Kartoffelgratin abstechen und daneben mit anrichten.

Nährwerte pro Person

495 kcal - 24 g Fett - 45 g Eiweiß - 28 g Kohlenhydrate - 2,3 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.