



Frittierte Zanderfilets mit süß-saurer Sauce von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Zander

600 g Zanderfilet (ohne Haut und Gräten)
1/2 EL Salz
1 TL Pfeffer
100 g Mehl
2 Eier
1 TL Wasabipaste
100 g Panko
50 g Paniermehl (Semmelbrösel)
250 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Süß-saure Sauce

2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer (circa 1 cm)
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
4 EL Reissessig (alternativ heller Essig)
1-2 EL Tomatenmark
250 ml Ananassaft
3 EL Sojasauce
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
2 Frühlingszwiebeln
200 g frische Ananas (alternativ aus der Dose)
80 g Sojasprossen
1 Handvoll Korianderblätter, gehackt

Reis-Beilage

300 g Reis (z.B. Basmatireis oder Jasminreis)
600 ml Wasser
1 kleines Stück frischer Ingwer (circa 1 cm)
2 Stängel frisches Zitronengras
1/2 EL Salz



Sowie

8 Korianderblätter (zum Garnieren)

Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Für die Sauce frisch geriebenen Knoblauch und Ingwer mit Olivenöl anschwitzen. Den Zucker dazugeben, kurz karamellisieren lassen und mit Reissessig ablöschen. Tomatenmark, Ananassaft und Sojasauce hinzufügen. Unter Rühren kurz aufkochen lassen, bis die Sauce leicht andickt und glänzt. Die Paprika würfeln, den Frühlingslauch in dünne Ringe und die Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden. Alles mit zur Sauce geben. Bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen. Die Sojasprossen gründlich waschen und erst kurz vor dem Anrichten mit dem gehackten Koriander unter die Sauce rühren.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Zitronengrasstängel mit einem Messerrücken anklopfen, damit die Aromen besser austreten können und mit dem Ingwerstück als Ganzes zum Kochwasser geben. Dann den Reis darin etwa 15 bis 20 Minuten garen.

Die entgräteten Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Medaillons schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Drei tiefe Teller für die Panierung vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit verquirlten Eiern und untergerührter Wasabipaste und den dritten Teller mit Paniermehl vermischt mit Panko. Die Fischfiletstücke nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen, rundum panieren und in heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Kurz vor dem Servieren die panierten Fischfilets vorsichtig unter die Sauce heben oder die Sauce über den Fisch geben, damit die Panade knusprig bleibt. Mit Reis servieren und sofort genießen. Die Sauce zum Schluss mit grob gehackten Korianderblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

615 kcal – 15 g Fett – 33 g Eiweiß – 82 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.