Zusatzgericht

Kross gebratener Zander mit Ratatouille auf Moghrabieh

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:
300 g Zanderfilet (mit Haut, entgrätet)
Chilisalz, nach Bedarf
Mehl, zum Melieren
Neutrales Öl, zum Anbraten

Das Zanderfilet waschen und trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Dann die Filetstücke jeweils auf der Hautseite melieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und ½ TL Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Fischstücke jeweils mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 3 – 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen.

PROFI TIPP

Um **Zander** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut **Verbraucherzentrale Hamburg** aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen und **MSC-zertifiziert** sein.

Für den Kräuter-Moghrabieh:
4 EL Moghrabieh
1 Knoblauchzehe
1 Ingwerknolle
1 Zitrone
1 Orange
1 TL Kurkuma
3 Lorbeerblätter
½ TL Zatar
Kreuzkümmel, nach Bedarf
Geflügelbrühe, nach Bedarf
Kalte Butter, nach Bedarf
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe abziehen und in zwei Teile teilen. Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, ein Teil Knoblauch und Kurkuma ca. 40 Minuten (je nach Sorte etwas kürzer) weichkochen. Anschließend in einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Orange waschen und ½ TL Schale abreiben.

Kurz vor dem Anrichten den Moghrabieh in der Pfanne mit etwas Öl kurz erhitzen und Orangenabrieb und Knoblauch hinzugeben. Butter und Zatar unterrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ratatouille:
¼ Zucchino, á 75 g
1/8 Aubergine, á 50 g
Je ½ rote und gelbe Paprikaschote
1 Orange
1 kleine, getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe
75 g passierte Tomaten
75 g stückige Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Rosmarin
1 EL mildes Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die Paprikaschoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in etwa ½ – 1 cm große Stücke schneiden. Paprika in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Den Zucchino waschen, von Enden befreien, längs vierteln und in ½ – 1 cm große Würfel schneiden. Die Aubergine waschen, von Enden befreien und ebenfalls in ½ – 1 cm große Würfel schneiden. Beides zu der Paprika in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, fein reiben und zum Gemüse geben. Nun die stückigen und passierten Tomaten hinzugeben und mit der Brühe knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und hinzufügen. Die Orange waschen und ½ TL Schale abreiben und ebenfalls hinzugeben. Dann die Chilischote waschen und eine Hälfte samt den Kernen fein hacken und zum Gemüse geben. Mit Salz abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren.

Für das Anrichten: Das Ratatouille auf warmen Tellern verteilen, den Zander darauf setzen und den Moghrabieh außen herum streuen.