

AUF DER HAUT GEBRATENER ZANDER MIT ROSENKOHL-ORANGEN SALAT

AUF DER HAUT GEBRATENER ZANDER MIT ROSENKOHL-ORANGEN SALAT

Die eigentliche Vorspeise in meinem Valentinstags Menü war dieser Zander. Als Vorspeise braucht es nicht viel – ein Zanderfilet, 8 Rosenkohlrosen, 2 Orangen, Pfeffer, Salz und Butter. Das ist es auch schon, der Fisch wird auf der Haut knusprig gebraten, der Rosenkohl-Orangen Salat lauwarm serviert. Eine sehr feine Aromen-Kombination. Leider hatte das Zanderfilet noch eine Vielzahl von Gräten. Da war ich froh, dass ich seit der Vorweihnachtszeit die Grätenzange von Wüsthof zu meinen Küchenwerkzeugen zählen darf. Zack, zack, zack – schon waren alle Gräten gezogen!



Zutaten für 2 Personen:

1 Zanderfilet, ca. 200g

60g Butter

Pfeffer & Salz

Für den Salat:

8 Rosenkohlrosen

2 Orangen

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Den Fisch auf mögliche Gräten überprüfen und gegebenenfalls davon befreien. Von beiden Seiten trocken tupfen und in der Pfanne bei oberer-mittlerer Hitze (hier Stufe 10 von 14) die Butter schmelzen. Den Fisch auf der Hautseite salzen und mit der Haut nach unten in die Pfanne legen.



Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und den Strunk abschneiden. Die Röschen dünn aufschneiden oder durch die Küchenmaschine jagen.



In einem kleinen Topf 2 Tassen Salzwasser aufkochen und den Rosenkohl darin blanchieren. Abgießen, abschrecken und mit dem Saft aus einer der Orangen anmachen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf dem Teller anrichten. Die zweite Orange filetieren und die Filets auf dem lauwarmen

Rosenkohl platzieren.

Den Fisch mit Pfeffer und Salz würzen und einmal kurz wenden. Nicht lange, nur 5-6 Sekunden. Dann nehme ich ihn aus der Pfanne und schneide ihn in Streifen. Neben dem Rosenkohl-Orangensalat platzieren.

Eine feine Vorspeise!

