

Zander unter der Kräuterkruste mit Blumenkohlsauce

Zutaten:

für 4 Personen

1/2 Blumenkohl ca. 400g
4 Zanderfilets a 180g
50g Butter (I)
20g Semmelbrösel
1 Esslöffel Petersilie, gehackt
1/2 Bund Basilikum
1 Teelöffel Kerbel, gehackt
1 Zitronenthymianzweig
Salz
Pfeffer
2 Esslöffel Zitronensaft
150 ml Fleischbrühe
100 ml Schlagsahne
30g Butter (II)
Muskat
40g Butter (III)

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen. Sichtbare Gräten mit einer Pinzette aus dem Zanderfilet herausziehen. Butter (I) schaumig rühren. Semmelbrösel und gehackte Kräuter untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilets von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Brühe, Sahne und Butter (II) erhitzen und den Blumenkohl darin 8-10 Minuten garen. Einige schöne Röschen zum Anrichten herausnehmen und warm halten.

Für die Sauce den restlichen Kohl mit der Flüssigkeit und der Butter (III) im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

Den Fisch in eine gebutterte ofenfeste Form legen und gleichmäßig mit der Kräuterbuttermasse bestreichen und für 6-8 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben.

Den Zander auf vorgewärmten Tellern mit Blumenkohlröschen und der Sauce anrichten.