

Gericht: Sautiertes Zanderfilet mit Kräuter-Sesam-Kruste

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
600 gr.	Zanderfilets, pariert
30 gr.	Zitronensaft, frisch
	Salz, Pfeffer
30 gr.	Weissmehl
25 gr.	Butter
10 gr.	Senf
je 6 gr.	Dill, Basilikum, Petersilie glattblättrig, Thymian, Schnittlauch.
15 gr.	Weisswein
40 gr.	Sesamkörner
45 gr.	Butter
40 gr.	Kalbsfond, braun
40 gr.	Fischfond
200 gr.	Käfen, gerüstet
80 gr.	Tomaten, geschält, entkernt
25 gr.	Butter
	Salz, Pfeffer



Vorbereitung:

- Zanderfilets in 150 gr. Stücke schneiden und mit Zitronensaft marinieren.
- Senf am besten englisches mit Weisswein anrühren.
- Alle Kräuter waschen, zupfen, trockentupfen, fein schneiden und mit Sesamkörner vermischen.
- Käfen in Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken und abschütten.
- Tomaten in 5 mm grosse Würfel schneiden.

Zubereitung:

- Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlen.
- In der Bratbutter sautieren, ohne Farbe nehmen zu lassen.
- Die zur Hälfte gegarten Filets in eine gebutterte Gratiplatte legen und mit Senf bepinseln.
- Fischfilets mit der Kräuter-Sesam-Mischung belegen, leicht andrücken und mit Butterflocken belegen.
- Im Ofen bei mittlerer Temperatur garziehen lassen und leicht überkrusten.
- Kalbsfond zusammen mit dem Fischfond zur Hälfte einkochen lassen.
- Sauce mit Butterflocken aufmontieren, abschmecken und passieren.
- Käfen in butter knackig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatenwürfel kurz in Butter sautieren und salzen.

Anrichten

- ✓ Die gedünsteten Käfen im Halbkreis anrichten, Sauce in der Mitte dressieren.
- ✓ Zanderfilets auf dem Saucenspiegel anrichten und die Tomatenwürfel auf dem Fisch verteilen.

Viel Spass beim Kochen und guten Appetit