

Gebratener Zander mit Platterbsenpüree und Paprika



Hummus aus heimischen Platterbsen

Ich probiere gern neue Zutaten aus. Die heutige neue Zutat habe ich bereits in einem früheren Blog vorgestellt: die Platterbse. Diesmal habe ich aus der Platterbse eine Creme nach Hummusart zubereitet. Die schmeckt herrlich als Aufstrich, zu Fleisch, Gemüse oder Fisch. In Kombination mit heimischen Zanderfilet und etwas Paprikasoße ergibt das eine köstliche Vorspeise. Dazu noch einen kühlen Weißwein und etwas knuspriges Brot. Perfekt.

Tipp: Platterbsen bekommen Sie online oder im gut sortierten Biomarkt. Sie können diese auch mit Kichererbsen für dieses Rezept ersetzen.

Weitere Informationen zu Platterbsen gibt es unter: www.aid.de

Hier unsere heutige Rezeptur für "Zander mit Platterbsenpüree und Paprika":

Zutaten

Für 4 Personen:

- 250 g Platterbsen, geschält
- 4 x je 150 g Zanderfilet
- Ca. 750 ml – 1 l Gemüsebouillon
- Wer möchte: 2 TL Raz el Hanout (Gewürzmischung)
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 25 g Butter plus extra für die Paprikacreme
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone oder etwas Essig
- Salz und Pfeffer
- 200 g Paprika
- Extra: Frühlingszwiebel, Paprikawürfel, Schwarzkümmel, Currypulver oder Raz el Hanout

Zubereitung

Die Platterbsen zwei Stunden in kaltem Wasser einlegen, danach abseihen.

In einem Topf eine gewürfelte Zwiebel und eine Knoblauchzehe in 4 EL Öl 2 Minuten anbraten.

Die Platterbsen mit 500 ml Gemüsebouillon in den Topf hinzugeben und 5 Minuten rührend köcheln, etwas salzen und pfeffern. Wenn die Flüssigkeit weg ist, etwas Brühe nachgießen bis die Erbsen weich sind. Butter und Gewürze zugeben. Alles pürieren und nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Paprikacreme die Paprika entkernen und klein würfeln. Zusammen mit einer gewürfelter Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl anbraten. Mit 100 ml Brühe angießen und den Deckel aufsetzen, ca. 5 Minuten weichkochen. Dann mit Salz, Pfeffer und 2 EL Butter pürieren. Beiseitestellen.

Das Zanderfilet in einer Pfanne mit Öl anbraten. Wenden, salzen und pfeffern und noch 1 Minute fertig braten. Die Pfanne beiseitestellen und 1 Minute nachziehen lassen.

Zum Anrichten etwas Püree mittig auf den Teller geben, Paprikacreme darauf verteilen und den Zander draufsetzen. Mit Gewürzen und Kräutern bestreuen.

Tipp: Platterbsen bekommen Sie online oder im gut sortierten Biomarkt. Sie können diese auch mit Kichererbsen ersetzen.



Zu bekommen sind die gesunden Leguminosen bisher vor allem in Naturkostläden, auf regionalen Bauernmärkten und direkt beim Erzeuger. Infos unter: www.aid.de