

## Zander auf Creme von Bärlauch und jungem Knoblauch



Fisch zu Karfreitag

In unserem Karfreitagsgericht trifft knuspriger Zander auf jungen Bärlauch. Als Basis für die sattgrüne Bärlauchcreme werden junger Knoblauch und Kartoffeln zweimal blanchiert. Das mildert den Duft und Geschmack. Der junge Knoblauch wird angenehm mild. In Verbindung mit Milch, Butter und fein püriertem Bärlauch findet der knusprige Zander somit einen feinen Begleiter.

Wer möchte kann anschließend noch mit Cocktailtomaten, Kresse und **schwarzem fermentiertem Knoblauch** dekorieren.

### Fermentierter schwarzer Knoblauch liegt im Trend

Schwarzer fermentierter Knoblauch wird naturbelassen hergestellt. Und dies ohne Zusatz von künstlichen Aroma- oder Konservierungsstoffen. Er ist im Unterschied zu normalem Knoblauch sehr gut verdaulich, besitzt einen mild-süßen Geschmack mit einer Spur von Pflaumenkompott, Nuancen von Lakritz und Balsamico-Essig. Ohne die üblichen Knoblauchausdünstungen.

**Was ist schwarzer Knoblauch und wie wird er hergestellt?**

Es handelt sich um gewöhnlichen Knoblauch, der auf natürliche Weise fermentiert wird. Der frische Knoblauch wird über Tage unter kontrollierten Bedingungen (Hitze und Luft) auf natürliche Art gealtert (fermentiert). Die enthaltenen Zucker und Aminosäuren des Knoblauchs erzeugen während Fermentierung organische Verbindungen, die für die schwarze Farbe verantwortlich sind. Durch die Fermentation entsteht eine sehr weiche, klebrige Konsistenz. Der schwarze Knoblauch ist in gut sortierten Supermärkten, im Großhandel und über`s Internet zu bestellen.

In unserem heutigen Gericht ergibt sich damit ein Farben- und Aromenspiel der Extraklasse. Und es ist leicht zuzubereiten.

Hier die Rezeptur für "**Zander auf Creme von Bärlauch und jungem Knoblauch**":

## Zutaten

### Zanderfilet:

- 4 x 140 g Zanderfilet mit Haut
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten

### Bärlauch-Knoblauchcreme:

- 1 Bund Bärlauch
- 1 ganze Knolle junger Knoblauch (die äußeren Blätter müssen noch weich sein, nicht trocken)
- 300 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 20 g Butter oder Sonnenblumenöl
- Etwas Salz
- Etwas Muskatnuss
- 600 ml Milch

### Extra:

- Wasser
- Lila Kresse oder normale Kresse zur Deko
- Cocktailtomaten und wer möchte: fermentierten schwarzen Knoblauch

## Zubereitung

Für die **Bärlauch-Knoblauchcreme** den jungen Knoblauch und die Kartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. Bärlauch waschen und mit 50 ml Wasser in einem Mixer sehr fein mixen.

In einem Topf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauch- und Kartoffelscheiben darin 4 Minuten kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In dem Topf nun 300 ml Milch geben und zum Kochen bringen. Die Kartoffel- und Knoblauchscheiben darin nun 2 Minuten köcheln. Dann wieder abgießen (Milch kann extra aufgefangen werden und für Suppen oder Bechamelsoßen benutzt werden).

Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Dann die abgetropften Knoblauch- und Kartoffelscheiben mit dem

Bärlauchpüree und wenig Milchflüssigkeit, Butter und Salz fein pürieren. Mit Muskatnuss abschmecken.

Die **Zanderfilets** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite ca. 5 Minuten langsam bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Dann Filets umdrehen und bei mittlerer Hitze noch 3 Minuten nachziehen lassen.

Zum Servieren die Zanderfilets mit Bärlauchcreme anrichten. Mit Cocktailtomaten, Kresse und eventuell mit



fermentierten schwarzem Knoblauch garnieren.