Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Gebratener Zander mit cremigem Gemüse-Kräuter-Zartweizen

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 4 Zanderfilets, entgrätet
- etwas Öl zum Braten
- etwas Rosmarin und Thymian
- Knoblauch mit Schale
- 200 g Zartweizen/Sommerweizen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 250 g Gemüse der Saison (z.B. Sellerie, Kürbis, Karotten, Kohlrabi)
- 100 ml Sahne
- 50 g Allgäuer Bergkäse oder Emmetaler, gerieben
- je 2 EL Petersilie, Schnittlauch und Bärlauch
- Abrieb von ¼ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterwürfel

Zubereitung

Den Zartweizen in reichlich gesalzenem Wasser leicht bissfest kochen (siehe Verpackungsangabe). Dann abgießen und kurz kalt abschrecken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, eventuell schälen und sehr fein würfeln. Alles zusammen in einem Topf glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Den vorgekochten Zartweizen in den Topf zum Gemüse geben. Die Brühe und Sahne zugeben und alles mit den Kräutern, Salz und Pfeffer verfeinern.

Zum Servieren noch etwas Butter, geriebenen Käse und Zitronenabrieb hinzugeben und nochmals abschmecken.

Den Fisch ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl braten (dazwischen den Thymianzweig, Rosmarin, Butter und den Knoblauch in das Öl geben). Anschließend wenden und die Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen. Im auf 80° C vorgeheizten Ofen ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern und mit dem cremigen Zartweizen anrichten.