

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..