Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Zander „kross“ und schwimmend im Bohnen-Kräuterschaum

Zutaten:

für 4 Personen als kleine Vorspeise

- 4 x 100 g Zander mit Haut
- Etwas Öl zum Anbraten
- 250 g Bohnen
- 200 ml Sahne (oder Milch)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein oder Brühe
- 2 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Thymian oder Bohnenkraut, Petersilie, viel Schnittlauch, Kerbel, Spitzwegerich)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 25 g Butter
- Salz und Pfeffer
- Zum Anrichten etwas Sprossen oder Kräuterzweige

Zubereitung

Die Bohnen waschen und die Spitzen an beiden Enden abschneiden. Bohnen in 1 cm kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 8-10 Minuten weich kochen. Anschließend abseihen und kurz kalt abbrausen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem kleinen Topf Butter schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel für 2 Minuten anschwitzen, dabei umrühren. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Sahne und Gemüsebrühe angießen und weitere 10 Minuten leise köcheln lassen. Die Kräuter waschen und klein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dann alles mit dem Pürierstab oder im Mixer sehr fein pürieren. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Zanderstücke salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite 2-3 Minuten kross anbraten. Dann den Fisch wenden und die Pfanne von der Herdstelle ziehen. Dort den Fisch dann nochmals 1-2 Minuten nachziehen lassen.

Zum anrichten die Bohnencreme mit dem Pürierstab nochmals schaumig aufschlagen und in tiefe Teller verteilen. Die Zanderstücke auf die Teller verteilen und mit Sprossen oder Kräutern dekorieren.