

Zanderschnitte mit Nusskruste, gebratenen Salatherzen und Kartoffelpüree



Zutaten:

für 4 Personen

- 4 x 140 g Zanderfilet (mit oder ohne Haut)
- 8 EL fein gehackte Nüsse
- 2 EL Öl zum Braten
- Etwas Eiweiß zum Bestreichen
- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 handvoll Postelein (Portulak) oder junger Spinat/Feldsalat
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- Etwas Sahne
- 3 EL Butter
- Wer möchte: etwas (ca. 30-50 g) Räucherforelle zum verfeinern
- 2 kleine Salatherzen
- ½ TL Zucker
- Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

Für das Kartoffelpüree die Kartoffel schälen und fein hobeln.

In einem Topf die Kartoffelscheiben mit 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe und Milch zum Kochen bringen und 8 Minuten weich kochen. Dabei den Topfdeckel aufsetzen. In der letzten Minute fein geschittenes Postelein zugeben. Sind die Kartoffeln gar, diese mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Wer möchte kann kleine geschnittenen Räucherforelle zugeben und mit stampfen, das gibt einen feinen Räuchergeschmack. Sahne angießen, so dass eine feines Püree entsteht und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Zanderfilets salzen und auf der Hautseite mit Eiweiß bestreichen. Auf die Eiweißseite fein gehackte Nüsse verteilen und andrücken. Die Zanderfilets mit der Nussseite nach unten in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun knusprig braten (ca. 5 Minuten). Auf der oberen Seite salzen und dann wenden. Bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten braten. Bis zum Servieren im Ofen bei 80°C warm halten und nachziehen lassen.

Für die gebratenen Salatherzen die Salatherzen längs halbieren. In einer Pfanne 1 EL Butter verteilen und Zucker zugeben. Das Ganze erhitzen und die Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten einlegen, kurz anbraten und dann mit 100 ml Brühe angießen. Im Anschluß einen Deckel aufsetzen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze weiter garen. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen und mit dem Bratensaft beträufeln.

Zum Servieren etwas Püree auf Teller verteilen, Salatherzen drauf setzen und die Fischfilets anlegen. Abschließend mit Kürbiskernen, Posteleinblätter und Salzflocken ausschmücken. Wer will kann den Fisch noch mit wenig flüssiger Butter beträufeln.