

In Kernöl konfierter Zander mit Rote-Rüben-Couscous und Krenschaumsauce

Hauptspeise

Fischgerichte

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Für die Sauce Schalotten, Knoblauch und Kren in Butter oder Öl leicht anschwitzen. Dann mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Schlagobers aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken und eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Mit einem Mixer fein mixen und durch ein feines Sieb passieren (seihen).

Für den Couscous fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in der Butter leicht anbraten und mit dem Rote-Rüben-Saft ablöschen. Essig, Rote-Rüben-Würfel und die Gewürze begeben. Den Couscous einrühren und einmal aufkochen lassen. Einen Deckel draufgeben, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Den Fisch in Stücke (à 100 g) schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Kernöl in einem kleinen Topf auf 70 Grad erhitzen. Den Fisch einlegen und ca. 12-15 Minuten glasig konfieren. Herausnehmen und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und mit dem Fisch sowie dem Couscous auf einem Teller servieren.



ZUTATEN

400 g Zander, zugeputzt und entgrätet

500 ml Fandlerkernöl

Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

****Für den Couscous****

200 g Couscous, 200 g Rote-Rüben-Saft

½ EL dunkler Balsamicoessig

1 Knoblauchzehe, 50 g Zwiebel

10 g Butter oder Öl

60 g Rote Rüben, vorgekocht und klein gewürfelt

Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen

1 Lorbeerblatt

****Für die Sauce****

50 g Schalotten, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

25 g Steirerkren

etwas Öl oder Butter zum Anbraten

100 ml Weißwein

200 ml Gemüsefond

100 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer, etwas

Zitronensaft