



Zanderfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste und Blumenkohlpüree



Zubereitung

Die Butter schaumig schlagen. Alle anderen Zutaten darunterühren und abschmecken. Die Masse zu einer Rolle formen und in Folie gewickelt im Kühlschrank durchkühlen lassen. Zanderfilet in vier Teile teilen, mit Salz würzen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl auspinseln, die Zanderfilets hineinlegen und mit Scheiben der Kräuterkruste belegen. Mit Heissluft 200 °C für ca. 6 Minuten gratinieren.

Garstufe Zander

Mit Vorheizen 6 Minuten | Heissluft 200 °C

Zutaten

400 g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
2 EL Olivenöl
100 g Butter, Zimmertemperatur
3 EL Schalottenwürfel, blanchiert
4 EL gehackte gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Estragon, Kerbel, Basilikum ...)
35 g Pankobrösel (Brotbrösel aus dem Asia-Shop)
1 Limette, abgeriebene Schale
3 EL Mandeln, geröstet und fein gehackt
Salz

Zutaten

Blumenkohlpüree

1 grosser Blumenkohl, gewaschen und in Röschen zerteilt
3 EL Butter
1 Prise Fleur de Sel



Anrichten

Zubereitung

Den Blumenkohl mit Butter und Fleur de Sel in einem Vakuumsack vakuumieren. Mit Dämpfen 100 °C ca. 25 Minuten weich garen.

Zu einem feinen Püree mixen, abschmecken und zum Fisch servieren.

TIPP

Das Püree gemixt mit einem halben Liter Gemüsefond als eine feine Suppe servieren.

Garstufe Blumenkohlpüree

Mit Vorheizen

25 Minuten | Dämpfen 100 °C