

Kochen
mit Globus



Zanderfilet
im Dibbelabbes-Mantel
auf Frühlingsgemüse



Zutaten:

500 g Reibekuchenmasse	1 Staupe Mangold
4 Stangen Frühlingslauch	1 kleiner Bund Radieschen
100 g Baconwürfel	2 Schalotten
1 Ei	20 g Butter
60 g Paniermehl	100 ml Kochwasser
Salz, weißer Pfeffer, Muskat	(vom Gemüse)
	1 Becher Schmand
500 g Zanderfilet	(evtl.) 1 Schuss Pastis
(ohne Haut und Gräten in 4 Teile portioniert)	(alternativ etwas Wermut oder weißer Port)
60 g Mehl	Salz, weißer Pfeffer, Muskat
Salz, weißer Pfeffer	
2 EL Butterschmalz	

Dazu passt: Ein trockener Weißburgunder

Zubereitung:

Reibekuchenmasse mit geschnittenem Frühlingslauch, Bacon, Ei und Paniermehl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Zanderfilet würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Dibbelabbes-Masse, auf die beiden größeren Seiten des Fischfilets, andrücken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.

Den Fisch langsam von jeder Dibbelabbes-Seite 5–6 Minuten garen.

Dabei öfter wenden bis der Teig schön kross und goldbraun – wie Dibbelabbes – aussieht!

Danach warm halten. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.


Mangold waschen. Die weißen Stiele vom grünen Blatt trennen.

Alles in feine Streifen schneiden. Die gewaschenen und geputzten Radieschen in feine Scheiben schneiden. Wenige schöne Radieschenblätter zur Dekoration aufheben.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser richten.


Das geschnittene Gemüse mit einem Frittierlöffel für zwei Minuten in das kochende Salzwasser geben. Danach sofort im kalten Wasser abschrecken.

Fein gewürfelte Schalotten mit Butter in einem kleineren Topf anschwitzen. Mit dem Kochwasser ablöschen und aufkochen. Kalten Schmand einrühren, erneut aufkochen und mit Pastis und Gewürzen abschmecken. Das Gemüse in die Soße geben und erwärmen. Gemüse auf gewärmten Tellern anrichten. Zander obenauf legen. Mit den verbleibenden Radieschenblättern dekorieren.

 4 Pers.

 30 Min.

 Schwierigkeitsgrad

 Schauen Sie das passende Zubereitungs-video auf YouTube an!

www.youtube.de/GlobusGermany

