



Gebratenes Zanderfilet auf Kürbis-Kartoffelstampf mit Kerbelöl

Für 2 Portionen

Zutaten:

2 Zanderfilets à 160-180g

Kürbis-Kartoffelstampf:

350g Kürbis (geschält)

200g Kartoffel (geschält)

1 TL Kürbiskernöl

Salz

Pfeffer

Thymian

Kerbelöl:

30g Kerbel

70g Olivenöl

etwas Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst schneidet man den Kürbis und die Kartoffeln in gleichmäßige Stücke um diese dann im Salzwasser zu kochen. Je nach Größe der Stücke beträgt die Garzeit ca. 15 Minuten. Während Kürbis und Kartoffeln sich auf dem Herd befinden bereitet man das Kerbelöl zu. Dazu legt man einige Blätter zur späteren Dekoration beiseite bevor man die restlichen Blätter samt Stielen in einer Moulinette oder einem Stabmixer mit dem Olivenöl, etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer püriert.

Nun sollten die Zanderfilets falls nötig entgrätet und zum Braten vorbereitet werden. Der Zander sollte erst dann angebraten werden, wenn die Kartoffeln und der Kürbis bissfest gegart sind. Ist dies der Fall wird der Zander auf der Hautseite mehliert, wobei überschüssiges Mehl abgeklopft werden sollte, gewürzt und auf der Hautseite vorsichtig in die heiße Pfanne gelegt. Sobald die Haut kross ist dreht man das Zanderfilet um und lässt es bei niedriger Hitze in der Pfanne ziehen, damit der Kern leicht glasig und saftig bleibt. Während der Zander gart, wird die Kürbis-Kartoffelmasse abgeseibt und kurz ausgedampft um anschließend durch eine Kartoffelpresse in einen Topf gedrückt zu werden. Dort wird sie mit Kürbiskernöl, frischem Thymian, Salz und Pfeffer verfeinert und abgeschmeckt. Zum Anrichten setzt man den Zander auf den Kürbis-Kartoffelstampf und aromatisiert mit dem Kerbelöl. Als Dekoration eignen sich Kerbelblätter und geröstete Kürbiskerne, die das Gericht geschmacklich abrunden.

