

Jörg Sackmann

Dienstag, 8. September 2015

## Zander mit Speck auf Gurkengemüse und Dillkartoffeln

### Rezept für 2 Personen

1 Zweig	Thymian
1 TL	rote Pfeffer
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1 TL	Koriandersamen
1/2	Zitrone
300 g	Zanderfilet mit Haut, geschuppt
1 TL	Olivenpesto
4 Scheiben	Schinkenspeck, hauchdünn
aufgeschnitten	
300 g	Kartoffeln, vorwiegend
festkochend	
1	Knoblauchzehe
2 Stiele	Dill
5 EL	Olivenöl
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Estragon
10	schwarze Oliven, entkernt
1	Gurke
100 ml	Fischfond
10	Kirschtomaten
1 EL	Kapern



Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit roten und schwarzen Pfefferkörnern sowie Koriandersamen in einen Mörser geben und grob zerstoßen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Zanderfilet in 4 Portionen schneiden, salzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf der Fleischseite, dünn mit Olivenpesto bestreichen, darauf 1 Scheiben Schinkenspeck legen.

Die Kartoffeln schälen, mit kaltem Wasser abwaschen und gut abtrocknen. Dann in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken, Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl und der Knoblauchzehe die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven halbieren. Gurke schälen, vierteln, entkernen und in Blättchen schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Gurken anschwitzen, den Fischfond dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Kapern, Oliven und Estragon unterschwenken.

Vorbereiteten Fisch mit der gemörserten Gewürzmischung bestreuen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zuerst auf der Speckseite, dann auf der Hautseite kross braten.

Den Dill unter die Kartoffeln schwenken.  
Gurkengemüse in die Mitte des Tellers geben, Zander auf das Gemüse setzen,  
Kartoffeln um den warmen Fisch streuen und servieren.

Pro Portion: 539 kcal / 2256 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 25 g Fett