

**Karlheinz Hauser**  
**Zander mit Kürbisgemüse und**  
**Petersilienkartoffeln**

Dienstag, 29. August 2017

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

**Für das Kürbisgemüse:**

300 g Muskatkürbis  
1 Schalotte  
etwas Pflanzenöl  
50 g Zucker  
50 ml weißer Portwein  
25 ml Wermut  
400 g Hokkaidokürbis  
5 g Kardamomkapseln  
5 g Fenchelsaat  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Speisestärke  
1 EL Apfelessig  
1 EL Butter

**Für die Petersilienkartoffeln:**

400 g neue Kartoffeln  
etwas Salz  
20 g Butter  
4 Stängel glatte Petersilie

**Für den Zander:**

4 Stücke Zanderfilet (à ca. 150 g)  
3 EL Butter  
2 Lorbeerblätter  
etwas Salz  
1 TL gestoßener schwarzer Pfeffer  
3 Stängel Blutsauerampfer zum Garnieren (alternativ feine Rauke)

**Zubereitung:**

1. Für das Kürbisgemüse Muskatkürbis schälen, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden.

2. Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht andünsten. Schalottenwürfel zugeben und den Zucker überstreuen. Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Portwein und Wermut angießen. Den Kürbis zugedeckt bissfest garen.
4. Inzwischen Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Hokkaidokürbis putzen, waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden, dabei die Kerne entfernen.
6. Kardamom und Fenchelsaat grob mörsern.
7. Knoblauch schälen, fein schneiden.
8. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
9. Kürbisspalten auf einem Blech verteilen. Gewürze, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Etwas Öl überträufeln. Im heißen Ofen weich garen.
10. Gedünstete Kürbiswürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Stärke und etwas Wasser anrühren, die Kürbiswürfel damit zu einem Chutney abbinden. Mit dem Apfelessig verfeinern und warm halten.
12. Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln nach Belieben gründlich abbürsten oder schälen und in Salzwasser garen.
13. Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und die Hautseiten fein einschneiden.
14. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten. Lorbeerblätter und Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Vor dem Anrichten Butter zugeben, durchschwenken.
16. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Petersilie zu den Kartoffeln geben, nochmals durchschwenken.
17. Kürbischutney z. B. mit Hilfe von Garnieringen in die Mitte der Teller setzen. Filets mit der krossen Hautseite nach oben aufsetzen. Mit Kürbisspalten und Petersilienkartoffeln anrichten.
18. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und anlegen. Beim Garen ausgetretenen Flüssigkeit von den Kürbisspalten mit Butter in einer Pfanne erhitzen und überträufeln.

Pro Portion: ca. 460 kcal / 1932 kJ

29 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 17 g Fett