

Zander mit Süßkartoffelpüree und Linsen Beurre blanc



Schätze vom Bodensee

Die Inspiration des heutigen Rezeptes kommt vom letzten Ausflug zum Bodensee. Was für ein Genuss ist es, mit dem Fahrrad am Bodensee entlangzufahren und diese herrliche Umgebung zu genießen. Kulinarische Genüsse gibt es ebenfalls, denn die anliegenden Wirtschaften bieten köstliche Spezialitäten. Ein einmaliger Genuss sind die Bodenseefische, die dort in vielfältiger Weise angeboten werden. Eine Traumkombination ist frischer Zander mit buttriger Weinsoße. Mit den Schätzen, die ich vom Bodenseeausflug mitgebracht habe, musste ich nun ein feines Fischgericht als Erinnerung zubereiten. Dabei wurden Riesling für die Buttersoße (Beurre blanc) verwendet. Als Besonderheit kommen vor dem Servieren noch nussige Linsen und frisch geschnittener Schnittlauch in die Soße. Ein wunderbarer Begleiter zum kross gebratenen Zander und ein herrlicher Kontrast

zum Süßkartoffelpüree. Und die Süßkartoffeln kommen natürlich auch vom Bodensee, von der Insel Reichenau. Was für eine traumhafte Kombi.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Zander mit Süßkartoffelpüree und Linsen Beurre blanc**":

Zutaten

- 4 x 150 g Zanderfilets mit Haut
- 800 g Süßkartoffeln
- 150 g Butter
- 300 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Nussmus (z.B. Mandelmus) oder Butter
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss

Für die Beurre blanc mit Linsen

- 1 Schalotte
- 175 g Butter
- 125 ml Weißwein
- 80 ml Fischfond
- 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- 100 g vorgekochte kleine Linsen
- 4 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Salz & weißer Pfeffer

Extra: Kapuzinerkresse, schwarze Johannisbeeren

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden, dann mit 300 ml Wasser (gesalzen) oder Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend das restliche Kochwasser abgießen und 150 g Butter, Salz, Muskatnuss, Nussmus und Pfeffer zugeben. Alles stampfen oder kurz pürieren.

Schalotten schälen, fein würfeln und danach in 20 g Butter kurz anschwitzen. Mit Wein, Fond und Essig ablöschen, bei starker Hitze auf etwa 70 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb gießen.

Kurz vor dem Servieren erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und klein gewürfelte eiskalte Butter mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt die vorgekochten Linsen und den Schnittlauch einrühren. Die Sauce nicht kochen, nur erwärmen.

Den Zander salzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross und goldgelb braten. Den Fisch umdrehen und 1 Minute auf der anderen Seite braten. Nun Pfeffern und mit Süßkartoffelpüree und Linsen Beurre blanc anrichten. Mit Kapuzinerkresse und schwarzen Johannisbeeren garnieren.

Tipp: Dazu passt ein schöner heimischer Weißwein, z.B. Grauer Burgunder