

Zander mit Kartoffelstampf

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 ganzer Zander
- 3-4 Knoblauchzehen oder 1 Stiel junger Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- Gemüseabschnitte von Möhren oder Pastinaken und Sellerie
- alternativ: 2 Stangen Sellerie und 1 Möhre
- 0,25 l Weißwein
- 250 g frische Tomaten
- ½ TL Fenchelsaat
- Safranfäden
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Butter
- ½ Stangensellerie
- Olivenöl
- Meersalz
- aus der Mühle: frischer Pfeffer

Den Zander filetieren und das Fischfleisch zurück in die Kühlung stellen. Wer sich das Filetieren nicht zutraut, lässt sich den Fisch im Fischladen zerlegen, für den selbst gemachten Fischfond wird der komplette Fisch samt Bauchlappen und die Karkasse mit Kopf benötigt.

Als erstes den Fond zubereiten. Dazu die Karkasse (das Gerippe) in 3-4 Stücke zerteilen und zusammen mit dem Kopf 90-120 Minuten in sehr kaltes Wasser legen - so zieht man den meist bitteren Geschmack und letzte Blutreste aus den Karkassen. Das sich eintrübende Wasser 2-3 Mal gegen frisches Wasser austauschen.

Knoblauch in grobe Stücke schneiden, Sellerie und Möhren putzen und klein schneiden, Zwiebel schälen und halbieren. Tomaten grob würfeln.

Die gewässerten Karkassen in einem Sieb abtropfen lassen, etwas trocken tupfen und in einem vorgeheizten Topf mit Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Ein wenig Salz dazugeben und darauf achten, dass nichts anbrennt. Knoblauch, Gemüseabschnitte bzw. Sellerie und Möhre, Zwiebelhälften und Fenchelsaat hinzufügen, alles anrösten und mit Weißwein ablöschen. Tomatenwürfel dazugeben. Den Alkohol verkochen lassen, den Fischsud mit etwa 1 l Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten ganz leicht simmern lassen.

Den Fischfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit ein paar Fäden Safran, 1 Prise Salz und frischem, fein gemahlenen Pfeffer verfeinern. Dann einkochen, bis der Fond sich auf die Hälfte reduziert hat.

Die ausgekochten Fischstücke aus dem Fond enthalten noch jede Menge gutes Fleisch, das man nicht wegwerfen sollte. Entweder nascht man es einfach oder zupft es sauber ab und mischt es später mit dem separat gegarten Fleisch der Bauchlappen.

Während der Fond kocht, die Nussbutter herstellen. Das geht wie folgt: Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Sobald sie starke Blasen wirft, stetig leicht umrühren und darauf achten, dass nichts anbrennt. Das sich trennende Milcheiweiß der Butter setzt sich auf dem Topfboden ab, wird braun und entwickelt einen nussigen Geschmack. Wenn die Butter eine leicht goldbraune Farbe bekommen hat, vorsichtig abgießen oder durch ein Tuch passieren. Darauf achten, dass

keine braunen Eiweißteilchen mit abgossen werden. Im Kühlschrank kann die braune Butter gut einige Woche gelagert werden.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen. Abgießen und pellen. Anschließend, falls nötig, mit einem leicht feuchten Küchentuch abdecken und im Backofen bei 50 Grad warm halten.

Die Bauchlappen des Fisches bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit ein paar Löffeln brauner Butter sanft garen.

Vom Stangensellerie die äußeren feinen Fäden abziehen, dann in etwa 8 cm lange Stücke schneiden und zu den Bauchlappen geben. Mit 1 Prise Salz würzen. Wenn die Bauchlappen leicht Farbe bekommen haben, aus der Pfanne nehmen, das Fleisch vorsichtig abzupfen und alle Gräten entfernen. In einer Schale beiseitestellen. Den gegarten Sellerie aus der Pfanne nehmen und in einer separaten Schale warm halten.

Nun das Fischfilet zubereiten. Die Hälfte der braunen Butter in eine Pfanne geben und bei leichter Hitze erwärmen. Die Filets in gleichgroße Stücke teilen, in die Butter geben, mit ein wenig Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ganz sanft etwa 5-7 Minuten garen.

Die verbliebene braune Butter und den abgossenen Fond aufwärmen. Die gepellten Kartoffeln in einen Topf geben und anstampfen. Mit etwas brauner Butter sowie den Butterresten der angebratenen Bauchlappen und ein paar EL Fischsud vermischen und noch einmal leicht stampfen. Die Kartoffeln sollen nicht zu Püree verarbeitet werden, sondern grobstückig bleiben. Zum Schluss die gezupften Fischreste unter die Kartoffeln heben.

Für die Dekoration ein paar Blätter des Stangenselleries fein hacken.

Anrichten:

Besonders hübsch kann man das Gericht mit Hilfe eines Anrichterings anrichten. Die Kartoffeln in den Ring auf die Mitte eines tiefen Tellers geben, mit 5-6 EL warmen Fischfond aufgießen. Den gegarten Fisch auf die Kartoffeln legen, ein paar Stangen Sellerie darauf geben und mit ein paar Sellerieblättern dekorieren.

Fischfond selber kochen oder kaufen?

Die Herstellung des Fonds lohnt sich geschmacklich und ist absolut nachhaltig. Wem das zu viel Aufwand ist, der kann auch einen fertigen Fischfond kaufen. Wir empfehlen dann, darauf zu achten, dass keine Aromastoffe, Geschmacksverstärker oder Hefe enthalten sind. Fertigfond kann für das Gericht kurz mit Safran und Fenchel aufgekocht werden, damit er aromatischer wird.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 28.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen