

Zander mit Bete-Gemüse und Bratkartoffeln

Zutaten für den Zander (für 4 Personen):

- 4 kleine (mit Haut) Zanderfilets
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- 0.5 Limette
- Salz

Fischfilets salzen, Limette auspressen. Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen und die Fischfilets darin auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und mit dem Limettensaft ablöschen. Butter in der Pfanne schmelzen lassen und wieder wenden. Wenn die Butter braun geworden ist, sind die Filets fertig.

Zutaten für das Bete-Gemüse:

- 1 Rote Bete
- 1 Gelbe Bete
- 1 Ringelbete
- 10 kernlose Weintrauben
- Salz
- Zucker
- Öl

Die Beten schälen und klein schneiden. Dazu am besten Küchenhandschuhe verwenden, denn Rote Bete färbt. Gemüse in Öl anschwitzen und auf mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Weintrauben in Scheiben schneiden und unterheben.

Zutaten für die Bratkartoffeln:

- 500 g Drillinge
- Pflanzenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 g frischer Ingwer
- 100 ml weißer Portwein
- 250 ml Sojasoße
- 100 ml Wasser
- 5 EL Sesamöl
- 3 EL Kokosblüten-Zucker

Drillinge waschen, trocknen und klein schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis sie beginnen braun zu werden. Erst jetzt durchrühren und weiter braten lassen, bis die Kartoffeln an den anderen Seiten ebenfalls braun werden.

Knoblauch und Ingwer klein hacken, dazugeben und ebenfalls anbraten. Anschließend mit Portwein, Sojasoße und Wasser ablöschen. Sanft köcheln lassen und zum Schluss das Sesamöl hinzufügen. Mit Kokosblüten-Zucker abschmecken.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 10.09.2021

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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