

Zanderwürmchen mit Senf - Kräuterschaum und buntem Marktgemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der optische Augenschmaus; damit werden sie bei Ihren Gästen Eindruck hinterlassen.

Zutaten

- 700 - 800 g Zanderfilet in Stücken à 80 g - 100 g
- 2 El zum Braten
- 500 g knackfrischer Blattspinat
- 12 Stangen Spargel
- 6 - 8 Frühlingsmöhren
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 junger Kohlrabi
- 1 Zitrone
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 kleines Glas Fischfond aus dem Supermarkt
- Etwas französischer Meaux Senf
- Frische Kräuter nach Marktlage wie: Rosmarin, Thymian, Petersilie, Schnittlauch, etc.
- 2 - 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst den Zander unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen.

Schritt3

Salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft marinieren.

Schritt4

Das Gemüse putzen und waschen, den Spargel "al dente" blanchieren, abkühlen lassen.

Schritt5

Den Blattspinat mehrfach waschen, trocknen und in reichlich Butter mit etwas Knoblauch und den fein gewürfelten Schalotten

Schritt6

"al dente " sautieren.

Schritt7

Die jungen Frühlingsmöhren mit etwas Kraut auf gleiche Größe schneiden und ebenfalls "al dente" in Salzwasser blanchieren.

Schritt8

Den Frühlingslauch auf gleiche Größe schneiden und blanchieren, abkühlen lassen.

Schritt9

Die geschälten Kohlrabi im Ganzen 4 - 6 min. kochen, abkühlen und

Schritt10

in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, warm legen.

Schritt11

Die Soße:

Schritt12

Die gehackten Kräuter mit 30 - 40 g kalter Butter zu einer Kräuterbutter verarbeiten.

Schritt13

Den Weißwein mit dem Fischfond und der Crème fraiche verkochen, auf die benötigte Menge reduzieren. Den Senf nach eigenem Geschmack dazu geben, nachschmecken.

Schritt14

Vor dem Servieren mit der kalten Kräuterbutter "aufmixen", nicht mehr kochen lassen.

Schritt15

Eine herrlich grüne Emulsion ist so entstanden.

Schritt16

Der Fisch:

Schritt17

Den gewürzten Zander auf der Hautseite leicht einschneiden und in etwas Butter und Öl auf der Hautseite 2 - 3 min. anbraten.

Schritt18

Einige frische Kräuterstengel und eine zerdrückten Knoblauchzehe mitbraten. Farbe nehmen lassen, wenden und nur 1 min. weiter braten. Die Pfanne zurückziehen, und weitere 2- 3 min. durchziehen lassen.

Schritt19

In der Zwischenzeit:

Schritt20

Den Spargel und den Kohlrabi in Scheiben mit etwas Butter warm legen. Die Möhren und den Frühlingslauch in Nussbutter anschwemmen.

Schritt21

Anrichtevorschlag:

Schritt22

Auf einer Scheibe Kohlrabi einen Esslöffel Blattspinat placieren, dann folgt eine Tranche Zander und wiederum eine Scheibe Kohlrabi und Spinat.

Schritt23

Abschließend eine schöne zweite Tranche Zander.

Schritt24

Den Spargel und die glacierten Möhren werden "sternförmig" drum herum gelegt.

Schritt25

Ein toller, appetitlich, farbenfroher Teller ist entstanden.

Schritt26

Dazu schmecken mir eigentlich nur junge, gebutterte Kräuterkartöffelchen

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** bunt, dekorativ, köstlich, leicht, saisonal, sommerrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zandetuermchen-mit-senf-kraeuterschaum-und-buntem->

marktgemuese/