

Otto Koch

Donnerstag, 28. November 2019

Zander mit Rote Bete-Kartoffel-Plätzchen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die Rote Bete-Kartoffel-Plätzchen

1	Rote Bete
etwas	Salz
500 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
150 g	Mehl
2	Eigelb
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
2 EL	Butterschmalz

Für den Spinat

500 g	Blattspinat
2	Schalotten
1 EL	Butter
1 Prise	Muskat
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce

1/4 Bund	Dill
1	Schalotte
2 TL	Butter
200 ml	Weißwein
100 ml	Fischfond
2	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch

400 g	Zanderfilet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	Mehl
2 EL	Butter



Zubereitung:

1. Die Rote Bete waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser sehr weichkochen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kartoffeln abbürsten und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser garen. In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken.

3. Gekochte Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.
4. Kartoffeln durch eine Presse drücken, Mehl und Eigelbe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Teig verkneten.
5. Aus der Masse kleine Taler formen und die Rote Bete- Würfel etwas eindrücken.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Taler bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.
7. Für den Spinat in einer tiefen Pfanne (oder Topf) die Butter erhitzen, Schalotten zugeben und anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
8. Für die Sauce Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden.
9. In einem Topf etwas Butter erhitzen, Schalotte zugeben und anschwitzen. Weißwein und Fischfond angießen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
10. Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in Portionen teilen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
11. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Fischfilets darin langsam von beiden Seiten braten.
12. Den Topf mit dem Saucenansatz vom Herd ziehen, die Eigelbe unterrühren und die Sauce schaumig schlagen. Mit restlicher Butter die Sauce montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Dill untermischen.
13. Spinat auf Teller anrichten, drauf den gebratenen Zander setzen und die Sauce angießen. Die Rote Bete-Kartoffel-Plätzchen dazu servieren.

Pro Portion: 616 kcal / 2581 kJ
52 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 22 g Fett