

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 17.03.2020

Zanderfilet aus dem Ofen mit Knäckebrotkruste und Fenchelsalat

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Fenchelsalat:

500 g Fenchelknollen
125 ml Weißweinessig
Salz
weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
2 große Orangen
50g Walnusskerne
1/2 Bund Petersilie

Für den Zander mit Knäckebrotkruste:

4 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
100g Knäckebrot
100 g Butter
Salz
2 Eigelb
4 TL Senf, körnig
4 Zanderfilets (à ca. 160g, küchenfertig, ohne Haut)



Zubereitung:

1. Für den Fenchelsalat Fenchelknollen putzen, welche Blattschichten entfernen. Waschen. Vom Stiel zur Wurzel hin in feine Scheiben schneiden. Fenchelscheiben in eine große Schüssel legen, Weißweinessig drüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken und ebenfalls auf dem Fenchel verteilen. Öl darüber verteilen und vorsichtig mischen.
2. Marinierten Fenchel 30 Minuten ziehen lassen.
3. Orangen schälen, weiße Haut wegschneiden. Orangen in dünne Scheiben schneiden, zum Fenchelsalat geben und untermischen.
4. Walnusskerne hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und etwas hacken. Fenchelsalat mit gehackten Walnusskernen und gehackter Petersilie bestreuen.
5. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Backblech einölen oder einfetten.
6. Für den Zander mit Knäckebrotkruste von den Frühlingszwiebeln das weiße und hellgrüne fein würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Frühlingszwiebelwürfel glasig dünsten. Danach abkühlen lassen.
7. Knäckebrot zerkleinern. Weiche Butter und etwas Salz mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Frühlingszwiebelwürfel, Eigelbe, körniger Senf und Knäckebrot untermischen.
8. Zanderfilet trocken tupfen, leicht salzen, auf das vorbereitete Backblech setzen. Knäckebrotmasse auf den Zanderfilets verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 12 bis 15 Minuten überbacken. Danach mit Fenchelsalat servieren.