

Otto Koch

Freitag, 3. September 2010 (live auf der IFA)

Zander im Speckmantel mit Kräutersauce und Bratkartoffeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

3 mittelgroße Kartoffeln, fest kochend
1 Bund gemischte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Basilikum, glatte Petersilie)
100 ml Fischfond
100 ml Weißwein
500 g Zanderfilet ohne Haut
100 g Frühstücksspeck, sehr fein aufgeschnitten
1 Schalotte
3 EL Butter
Etwas Salz, Pfeffer
100 g Crème double

Zubereitung

Kartoffeln kochen und pellen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
Fischfond und Weißwein in einen Topf geben und um etwa die Hälfte einkochen lassen.
Das Zanderfilet in vier gleich große Stücke schneiden und dünn mit den Speckscheiben umwickeln.

Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln in gleich dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten. Die Schalotte zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.
Zur Sauce die Crème double geben, noch ein bisschen einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Dann die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln übereinander gestapelt anrichten. Fisch dazugeben und die Sauce darum herum gießen.

Pro Portion: 711 kcal / 2974 kJ
18 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 39 g Fett