

Zander – pannonischer Sud – Zucchini Tempua



Schwierigkeit



Zeitaufwand: 60 min

Zutaten für 4 Personen

- 4 Zanderfilets a 150 – 200 gr.
- Etwas Olivenöl
- Etwas Mehl glatt
- 2 Stück Zucchini
- 100 gr Reismehl
- 150 ml Wasser (sehr Kalt) am besten Eiswasser
- 1 Eiklar
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Champignons
- 4 Schalotten
- 1 Rispe Cherry Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Butter

- Etwas Vermouth
- 300 ml kalte Gemüsebrühe
- Fenchel Körner, Pfeffer Körner
- Etwas frischer Rosmarin und Thymian – gerne auch etwas Olivenkraut, wenn vorhanden

Zubereitung:

Pannonischer Sud:

Tomaten viertel,, Schalotten schälen und grob schneiden, Paprika waschen und entkernen, grob vierteln.

Champignons grob vierteln.

In Stielkasserolle etwas Olivenöl angehen lassen, nach einander der die Schalotten kurz angehen lassen, dann die Paprika dazu, wieder kurz durchrösten, die Champignons kurz durchschwenken, und zum Schluss die Tomaten rösten, bitte nicht zu stark, soll alles schön glasig sein. Nun die Gewürze dazu: Thymian, Rosarien 1 Knoblauchzehe, Pfeffer und Fenchelkörner. Nun mit einem Schuss Vermouth ablöschen, mit Weißwein aufgießen und kurz 2-3 Minuten ein reduzieren lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Nun das Ganze kurz aufkochen und dann für 20 min leicht köcheln lassen, nach 20 min ein großes Stück Butter dazu und weiter 30 min gut und leicht bei wenig Hitze schmurgeln.

Danach den Sud mittels einem feinem Sieb abseihen, dabei ruhig das Gemüse andrücken, sodass noch der restliche Saft gut austreten kann. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Zucchini Tempura:

Zucchini waschen und trocknen, die beiden Enden abschneiden und Zucchini in der Hälfte halbieren (bei einer Lagen Zucchini gerne auch 3teln. Die Hälften wiederum vierteln, das wir schöne Zucchinihölzer erhalten. (Siehe Video)

Sonnenblumenöl erhitzen:

In einer Schüssel das Eiklar etwas an schlagen gut salzen und Reismehl dazu mischen- mit dem eiskalten Wasser aufgießen und zu einem glatten Teig verarbeiten – Konsistenz sollte an einen Palatschinkenteig erinnern. Teig soll nicht zu dick sein, denn wenn sie nun die Zucchinihölzer darin tunken soll nur eine leichte Teigschicht daran haften bleiben.

Nun die Zucchinihölzer im heißen Öl cross ausbacken.

Zander:

Zanderfilets auch der Hautseite leicht einritzen und leicht mehlieren.

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl schön glasig garen.

Alles Anrichten!

Gutes Gelingen