15.11.2010
http://kuechenschlacht.zdf.de/ZDFde/inhalt/15/0,1872,8132719,00.html



ZDF, Ulrich Perrey

Rezept

Zanderfilet mit Paprikakraut

und einer Soße

Leibgericht von Silke Stenger für die Sendung vom 15. November 2010

Zutaten für zwei Personen:
2 Zanderfilets à 200 g, mit Haut, küchenfertig
1 kleine Kartoffel
2 rote Paprikaschoten
1 Schalotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g fertiges Sauerkraut
1 Zitrone
2 EL Butter
250 ml Gemüsefond
50 ml Wermut
100 ml Weißwein
200 ml Fischfond
150 ml Sahne
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Paprikapulver, rosenscharf
2 EL Paprikamark, aus der Tube
Zucker, zum Karamellisieren
Mehl, zum Panieren
Butterschmalz, zum Anbraten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Meersalz, aus der Mühle
Salz

Zubereitung:
Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten von den Kernen und den Scheidewänden befreien, halbieren und kurz in den Ofen geben, bis sich die Haut von der Paprika löst. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprika klein schneiden und mit dem Gemüsefond fein pürieren. Das Püree durch ein Tuch ausseihen und den Saft auffangen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten und mit Zucker karamellisieren lassen. Das

Sauerkraut hinzugeben und den Paprikasaft untermischen. Mit dem rosenscharfen und dem edelsüßen Paprikapulver würzen. Die Kartoffel schälen, fein reiben und untermischen. Das Kraut bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Die Schalotte abziehen und würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit dem Wermut, dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne schlagen und die Soße mit der geschlagenen Sahne und einem Esslöffel Butter aufmixen.

Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Mehl auf einen Teller geben und die Filets darin wenden, bis diese vollständig bemehlt sind. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und die restliche Butter dem Fisch zugeben. Das gebratene Filet in den Ofen stellen.

Das Paprikamark unter das Kraut mischen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Soße nochmal aufschäumen.

Das Zanderfilet mit dem Paprikakraut auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

© ZDF 2010