



Bangladesch *Zanderfilet mit Safran Pernod Sauce Gemüsestreifen Violetter Kartoffelstock*

ZANDERFILET MIT SAFRAN PERNOD SAUCE

Die Zanderfilets in Bratbutter beidseitig anbraten und im Ofen durchziehen lassen.

ZUTATEN

ZANDERFILET MIT SAFRAN PERNOD SAUCE

(anstelle von Zanderfilet kann auch Seeteufel oder loup de mer verwendet werden)

Pro Person: 150 bis 180 Gramm Zanderfilet mit Haut

SAUCE

Pro Person ca 1 dl Rahm, ca 0,5 dl Bouillon oder Fischfond

Safranpulver oder Safranfäden

Etwas gehackter Peterli

Etwas gezupfter Dill

VIOLETTER KARTOFFELSTOCK

Pro Person 250 g violette Kartoffeln

Milch

Butter

Salz

GEMÜSESTREIFEN

Gelbe und rote Karotten

Sellerie

Lauch

Rezept: Martin Bänziger,
www.restaurant-baenziger.ch

SAUCE

Etwas Weisswein einkochen. Rahm, Bouillon oder Fischfond dazugeben. Am Schluss mit Pernod, Salz, Pfeffer und etwas Bouillon die Sauce abschmecken.

VIOLETTER KARTOFFELSTOCK

Violette Kartoffeln schälen, im Salzwasser kochen und mit wenig Milch und viel Butter zu Stock schwingen.

GEMÜSESTREIFEN

Alle Gemüse in feine Streifen (Julienne) schneiden.

Ganz kurz im Salzwasser blanchieren, danach im Eiswasser abschrecken.

Den Kartoffelstock in die Mitte des Tellers mit einem Spritzsack dressieren.

Mit der Sauce sorgfältig umgiessen.

Die Zanderfilets auf den Kartoffelstock anrichten. Mit Dill dekorieren.

Die Gemüsestreifen und eine halbe Cherry Tomate kurz anbraten und kreisförmig auf dem Teller verteilen.

Mise en place:

Alles ist gut und einfach vorzubereiten. Die Sauce kann zuvor fertig gestellt werden.

Den Kartoffelstock kann ebenfalls gut im Wasserbad warmgehalten werden.

Die Gemüsestreifen und Tomate kann zum Schluss mit dem Fisch in der gleichen Pfanne erwärmt werden.