



Lutz Richter

Gebratenes Zanderfilet mit Lauch-Tomaten-Gemüse, Kräuterbutter und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 250 g, mit Haut
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen und trockentupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zander auf der Haut bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, dann wenden. Butter und Thymian hinzugeben. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

250 g Kirschtomaten
1 Stange Lauch
½ EL Dijon-Senf
Butterschmalz, zum Braten
½ EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Strunk entfernen. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Lauch mit Senf vermengen und in einer Pfanne mit Butterschmalz andünsten. Dann Kirschtomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alles kurz aufkochen lassen.

Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter
5 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Dill
5 Zweige Kerbel
Salz, aus der Mühle

Petersilie, Dill und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Klein hacken. Kräuter mit der Butter vermengen und mit Salz abschmecken. Butter in einen Spritzbeutel geben und auf einem Teller anrichten.

Für das Baguette:

4 Scheiben Baguette
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe zugeben und Baguette darin anrösten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.