

Pikante Minestrone mit gebratenem Zander mit Olivengremolata

Ein Rezept von Michaela Hager

1 Die Gemüse mit dem Olivenöl in einen großen Topf erhitzen und anrösten lassen, dann das Tomatenmark hinzugeben. Tomatenmark auf niedriger Temperatur mitrösten lassen. Mit Wein oder optional dem Wasser mit etwas Zitronensaft aufgießen, Brühe zugießen und köcheln lassen. Die geschälten Tomaten in Würfel schneiden und zugeben. Die Kräuter zum Schluss zugeben.

2 Das Zanderfilet in gleichmäßige Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in doppelgriffigem Mehl wenden. Mit der Hautseite in die heiße Pfanne mit geklärter Butter legen. Wenn der Fisch fast gar ist, kurz umdrehen. Bei der Garzeit des Fisches kommt es auf die Größe beziehungsweise die Dicke des Filets an. Ein kleines, dünnes Filet dauert nur wenige Minuten.

3 Die klein geschnittenen Oliven und den Knoblauch mit der gehackten Petersilie und dem Zitronenabrieb mischen.

Anrichten

Minestrone in tiefe Teller füllen. Den gebratenen Zander auf die pikante Minestrone geben. Zum Servieren jeweils einen Esslöffel Creme fraîche auf das Fischfilet geben und die Olivengremolata darüber streuen.



Rezept für 4 Personen

Minestrone

- 2 EL Olivenöl
- Ca. 150 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Weißkraut, gewaschen, in Rauten geschnitten
- 150 g Sellerie, geschält, in Rauten geschnitten
- 150 g Lauch, gewaschen, in Rauten geschnitten
- 150 g Karotte, geschält, in Rauten geschnitten
- 3 EL Tomatenmark
- 150 ml Weißwein, optional: Wasser mit etwas Zitronensaft
- Ca. 1 TL Honig
- 1,5-2 l Gemüsebrühe
- 4 große Tomaten, gehäutet, in Würfel geschnitten
- Oregano, Rosmarin, Thymian, Petersilie
- Optional Chiliflocken

Zanderfilet

- 600-700 g Zanderfilet
- 3 EL geklärte Butter oder Butterschmalz
- etwas doppelgriffiges Mehl (Dunst, Wiener Griessler) zum Wenden
- Salz, Pfeffer, etwas Zitrone

Olivengremolata

- 100 g Oliven, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält, klein geschnitten
- 2 EL gehackte Petersilie
- etwas Abrieb von der Bio-Zitrone

Und

- 4 EL Creme fraîche