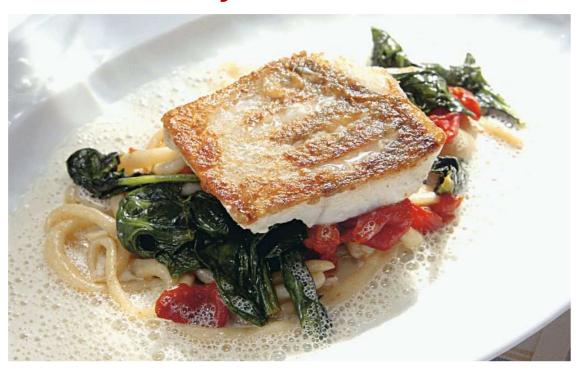
Gegrillter Zander auf Blattspinat mit Thymiansauce



Zutaten für 4 Portionen:

Zander:	Thymiansauce:
500 g Zanderfilets (mit Haut, ohne Gräten)	3 Stk. Schalotten
250 g Blattspinat	3 EL heller Wermut
4 Stk. Tomaten (aromatisch)	250 ml Suppe (milde, Fisch-, Gemüse- oder Hühnerfond)
1 EL Butter	3 Stk. Thymianzweige
	125 ml Sahne
	2 EL Butterstücke (kalte, ca. 50 g)
	Salz



Pfeffer (weißer, aus der Mühle)

Cayennepfeffer

Zitronensaft

glattes Mehl

Olivenöl (kalt gepresst)

Zubereitung:

Für die Sauce Schalotten schälen, klein schneiden und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen, Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen. Suppe zugießen, Thymian zugeben, Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Ansatz ein paar Minuten ziehen lassen, Thymianstängel entfernen. Sahne zugießen und aufkochen. Sauce beiseitestellen.

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen.

Zander in 4 Stücke schneiden, die Haut jeweils 2–3-mal einschneiden (1 bis 2 mm tief; gut scharfes Messer!). Fisch mit der Hautseite in Mehl tauchen, überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer Gusspfanne ca. 2 EL Olivenöl erhitzen, Fisch mit der Hautseite einlegen und scharf anbraten. Hitze reduzieren (Pfanne eventuell kurz vom Herd nehmen) und Fisch bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Das dauert je nach Dicke der Filets 5–8 Minuten. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch bis zum Servieren darin ziehen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen. Spinat hineingeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern, Tomatenviertel dazugeben und 1–2 EL vom Nudelkochwasser untermischen.

Sauce fertig stellen: Nochmals erhitzen, Butterstücke zugeben, die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und evtl. einem Hauch Cayennepfeffer abschmecken und schaumig mixen. Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, Fisch darauflegen, Sauce rundum gießen.

