

Gegrillter Zander auf Blattspinat mit Thymiansauce



Zutaten für 4 Portionen:

Zander:

500 g Zanderfilets (mit Haut, ohne Gräten)

250 g Blattspinat

4 Stk. Tomaten (aromatisch)

1 EL Butter

Thymiansauce:

3 Stk. Schalotten

3 EL heller Wermut

250 ml Suppe (milde, Fisch-, Gemüse- oder Hühnerfond)

3 Stk. Thymianzweige

125 ml Sahne

2 EL Butterstücke (kalte, ca. 50 g)

Salz

A promotional banner for Grillmix and Grillstore. It features a dark, textured background with a grill. On the left, there is a logo for "Radio Holiday" with a flame icon and the text "GRILLMIX WÜRZIG . LECKER . LOCKER". In the center, the text "Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr" is displayed. On the right, there is a logo for "Pit Grillstore" with a flame icon and the text "mit freundlicher Unterstützung von: GRILLSTORE BARBECUE & GRILL".

Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr

Radio Holiday
GRILLMIX
WÜRZIG . LECKER . LOCKER

mit freundlicher Unterstützung von:
Pit Grillstore
BARBECUE & GRILL

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.

