

REGIONAL. SAISONAL. KLIMAFIT.



© Simon Kaindlstorfer

ZANDER MIT SELLERIEPÜREE & GLACIERTEM GEMÜSE AUF BEURRE BLANC

Zutaten Zander (1 Portion)

- Zanderfilet aufgetaut
- ½ l kaltes Wasser
- 20 g Salz
- 2 cl Öl zum Braten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thymianzweig
- 40 g Butter

Zutaten Selleriepüree (1 Portion)

- 100 g Sellerieknolle
- 50 g mehliges Erdäpfel
- Salz, Muskat, heiße Milch

Beurre blanc (4 Portionen)

- 10 g Butter
- 20 g Schalotten gehackt
- 200 ml Fischfond
- 80 ml trockener Weißwein
- 40 ml Wermut
- 20 ml Weißweinessig
- 120 g Butter kalt in Würfeln
- 20 g Obers/Creme Fraîche

Zubereitung Zander

Fisch 1 Std. in Salz einlagern, danach nicht salzen. Gemüse (gelbe, orange Karotte, Lauch in Würfel schneiden, in Butter schwenken). Filets aus dem Wasser nehmen, abtrocknen, Haut 1 mm tief in kurzen Abständen schröpfen. Pfanne 6 Min.

auf Stufe 6 vorheizen, Öl leicht erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen und Zander 6 Min. auf der Haut braten (Fisch nicht bewegen). Wenn der Fisch oben warm und weiß ist, Thymian und Butter dazugeben und 1 Min. fertig braten (sofort anrichten).

Zubereitung Selleriepüree

Sellerie würfeln und mit Butter weichdünsten, nicht braun (20 Min mit Deckel auf Stufe 2. Mehliges Erdäpfel kochen und heiß pressen. Salz, Muskat, heiße Milch mit gepressten Erdäpfel und Sellerie verrühren.

Zubereitung Beurre Blanc

Die ersten 6 Zutaten in einem Topf auf 1/3 des Volumens langsam reduzieren und abseihen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Etwa 60 °C warme Sauce mit kalter Butter und dem Obers bzw. Creme Fraîche aufmontieren.

Glaciertes Gemüse

Rohes Gemüse in Butter glacieren, d. h. ohne Farbe anschwitzen und mit wenig Flüssigkeit (Gemüsefond) bissfest dünsten.

Anrichten: Selleriepüree auf den vorgewärmten Teller geben, Fisch darauf geben, Thymianzweig und Gemüse darauf verteilen. ●

SIMON KAINDLSTORFER AUS EBEN

Was machst du beruflich?

Ich habe gerade die Matura in der Tourismusschule Bad Leonfelden abgeschlossen. Jetzt geht's zum Zivildienst im Altersheim Hellmonsödt.

Was ist dir an Ernährung und am Kochen wichtig?

Ich habe schon als Kind gerne mit meiner Mama gekocht. Es hat mich immer schon fasziniert, dass man einzelne Lebensmittel zusammenfügt und etwas Geniales daraus entsteht. Dass die Lebensmittel aus der Gegend kommen und der Saison entsprechen, ist selbstredend, mich interessiert auch sehr Hintergrundwissen zur Herstellung. Das hat sich für mich durch die Schule so ergeben. Meine Diplomarbeit habe ich zum Thema „Nachhaltigkeit im Event-Tourismus“ verfasst.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Unsere Familie fischt gerne, mit meinem Papa bin ich schon als kleiner Bub gern fischen gegangen. Durch die Schule bin ich auf den Variantenreichtum von Rezepten gestoßen: Faszinierend finde ich, wie man mit unterschiedlichen Gewürzen den Eigengeschmack des Fisches betonen kann. Für mich gibt es nichts Besseres als am Tag fischen zu gehen und den eigenen Fang am Abend am Grill zuzubereiten - superfrisch und einfach richtig genussvoll!



KIRCH-SCHLAGER DIREKTVER-MARKTER