

# „Butter bei die Fische!“ – Fischwoche Nudelheissundhos bei



Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis, mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Mit Rückwirkung zum vorgestrigen Samstag, an dem ich „Fish’n’Chips“ zubereitet habe, läute ich heute die **Fischwoche bei Nudelheissundhos** ein! Dies widerspricht zwar der Ausrichtung des Foodblogs auf Braten mit Pasta und Sauce, aber so ganz genau und strikt habe ich das ja bisher auch nicht gehandhabt. Und mit dieser Fischwoche beginnt auch der kulinarische Frühling passend zum meteorologischen, der sich so ganz langsam durchsetzt. Frische, fischige und gemüsige Rezepte, leicht, mit wenig Fett und gut für Ernährung und Verdauung. Die Gefriertruhe ist jetzt voll mit: Zander, Kabeljau, Wildlachs, Pangasius und Garnelen. Es kann los gehen! Jetzt gibt es eins auf die Fische! Auf der Rezepteliste dieser Woche stehen eine französische Bouillabaisse,

Fischfilet mit grünem Tee, Ratatouille mit Fisch, Fischfilet im Salzmantel, Fischfilet in Pfannkuchen und vielleicht noch andere Bontjes. Beginnen tue ich mit in Butter gebratenem Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- 4 Zanderfilets (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 15 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Honig
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- Butter
  
- geröstete Pinienkerne
- einige Zweige Petersilie
- einige Zitronenschnitte
  
- 2 Tassen Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Zander ist ein Süßwasserfisch, diesmal habe ich einen Wildfang aus Binnengewässern bekommen. Er ist ein Raubfisch, sein Fleisch schmeckt würzig und kräftig. Die obere Haut sollte am Filet bleiben und mit erhitzter Butter in der Pfanne schön kross und braun angebraten werden.

Die Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebeln in sehr grobe Stücke von 5–6 cm Länge schneiden.

Die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 4–5 Minuten bei geringer Temperatur braten. Mit der vietnamesischen Fischsauce ablöschen. Dann einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit dem Pul biber würzen und den Honig hinzugeben. Die Fischsauce macht die Sauce fischig, der Pul biber scharf – wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur die Hälfte davon zum Würzen – und der Honig mildert die Sauce etwas ab und gibt ein klein wenig Süße hinzu. Gern noch eine weitere Portion Butter zum Binden hinzugeben.

Die Sauce braucht ein wenig Substanz und eine Basis und kann nicht nur aus den Gewürzen bestehen. Deswegen den restlichen Weißwein und den Gemüsfond – und keinen Fischfond, das würde zusammen mit der Fischsauce das Ganze viel zu würzig werden lassen – hinzugeben. Dann den kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und einen Spritzer frische Zitrone. Alles ein wenig köcheln lassen und mit nur ganz wenig Salz noch abschmecken.

Während der Zubereitung des Lauchzwiebelgemüses parallel dazu den Basmatireis zubereiten. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Ebenfalls parallel dazu die Zanderfilets von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Dann in einer Pfanne mit viel erhitzter Butter von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten kross anbraten.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett eine kleine Handvoll Pinienkerne anrösten. Einige Zweige Petersilie zum Garnieren kleinschneiden. Und einige Schnitze Zitrone für den Fisch zuerechtschneiden.

Das Lauchzwiebelgemüse mit einem Schaumlöffel aus der Sauce herausheben und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils zwei Zanderfilets mit der Haut nach oben darauf drapieren.

Basmatireis daneben anrichten. Reis und auch Fisch mit einem Teil der Sauce übergießen. Den Basmatireis noch mit Pinienkernen garnieren, alles mit ein wenig Petersilie überstreuen und die Zitronenschnitze zum Zanderfilet geben. Und dann: Butter bei die Fische und ordentlich reinhauen ... äääähhhh speisen. ;-)