

Zanderfilet mit Dum Aloo



Leckerer, in Butter kross gebratener Zander

Hier ein leckeres Rezept mit Fisch. Und zwar in Butter gebratene Zanderfilets.

Und ich hatte noch zwei Dosen à 450 g Dum Aloo aus dem Asia-Geschäft vorrätig. Dum Aloo ist ein indisches Gericht, und zwar entweder ein Kartoffel-Eintopf oder auch gegarte Kartoffeln mit einer indischen Sauce.

Es ist zwar ein Convenience-Produkt, hat aber im Gegensatz zu deutschen Convenience-Produkten den Vorteil, dass es ohne Nahrungszusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker auskommt. Kein Wunder, denn es ist mit einer indischen Sauce hergestellt, die natürlich, wie man es aus der indischen Küche kennt, eine Unmenge von Gewürzen enthält.

Das Gericht schmeckt vorwiegend stark nach Garam Masala (indische Gewürzmischung), Curry, Ingwer und Chilis. Laut Herstellerangaben auf der Dose enthält das Gericht somit die folgenden Gewürze:

Knoblauch, Ingwer, rotes Chilipulver, Korianderkümmelpulver, Garam Masala, Korianderblätter, Fenchelpulver, Senfsamen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Asafoetida (getrocknetes Gummiharz vom Milchsaft der Assantpflanze, aus der Ayurveda-Küche), Tamalpatra (getrocknete Lorbeerblätter) und Nelkenpulver.

Hauptbestandteil des Gerichts sind jedoch Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Joghurt. Ich verfeinere das Gericht noch mit frischem Basilikum.

Ich brate die Zanderfilets nur einige Minuten auf jeder Seite in Butter an. Und gebe das Dum Aloo einfach zuunterst und serviere beides zusammen. Im Grunde hat man so ein Gericht mit gebratenem Fisch, Kartoffeln und Sauce. Und das ist richtig lecker. Denn das kräftige und würzige gebratene Filet vom Zander passt sehr gut zu diesem würzigen, indischen Gericht.

Zander-Filets in Weißwein-Sauce mit Couscous



Ein „weißer“ Teller

Schöne Filets vom Zander. Es ist zwar Tiefkühlware und kein frischer Fisch. Aber es ist gute Qualität.

Angebraten wird der Fisch zuerst auf der Hautseite in Butter.

Dann wird er auf der anderen Seite weitergebraten.

Nachdem die Filets auf den Teller sind, werden die Röststoffe in der Pfanne mit einem guten Schluck Chardonnay zu einer Sauce gebildet.

Als Beilage leckerer Couscous. Einfach nur gesalzen.

Und mit dem leckeren Sößchen übergossen.

Zanderfilet in Limetten-Sauce mit schwarzem Reis

Zander schmeckt sehr gut, er hat festes und kompaktes Fleisch.

Dazu gibt es eine Limetten-Sauce, aus dem Saft von sechs Limetten. Sie schmeckt erwartungsgemäß recht sauer, auch wenn ich sie mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würze.

Dazu habe ich das erste Mal schwarzen Reis zubereitet. Er schmeckt sehr lecker und leicht würzig, ich werde ihn sicherlich demächst wieder zubereiten, er schmeckt sehr gut.

Aber der Reis benötigt tatsächlich eine Garzeit von 30 Minuten.

[amd-zlrecipe-recipe:828]

Zanderfilets auf Mungobohnenkeimlingen

Bei den Zanderfilets verwende ich ein Convenience-Produkt, also Tiefkühlware. Aber die Filets sind gut, eigentlich grätenfrei. Und das Fleisch ist sehr kräftig im Geschmack und schmeckt außerordentlich gut.

Es ist um Längen besser, als wenn man hier auf einfachen

Seelachs ausweichen würde.

Ich brate die Mungobohnenkeimlinge in Butter an. Aber damit ist es nicht getan, zum richtigen Garen muss man sie auch noch einige Minuten in Flüssigkeit, ich verwende hier einfach einen Schuss Soave, kochen.

Eine besonderes Aroma ergibt auch das Chilusalz, mit dem ich die Keimlinge würze.

Zusammen ergibt dies ein leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:629]

Zanderfilets auf Wirsingpüree-Bett

Heute einmal in Butter gebratene Zanderfilets.

Ich verwende keinen frischen Zander, dieser ist in meiner Gegend nur sehr schwer zu bekommen und auch sicherlich teuer. Ich greife auf Tiefkühlware zurück. Zwar nicht frisch, aber durchaus akzeptabel und in Butter gebraten und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt schmeckt der Zander sehr gut und lecker.

Als Beilage wähle ich ein Püree aus Wirsing. Dazu schneide ich den Wirsing grob klein und gare ihn in Salzwasser. Dann mit dem Pürrierstab fein pürieren, etwas frisch geriebenen Parmesan untermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:599][amd-zlrecipe-recipe:599]