

Zucchini Rezepte

Zander auf Möhren und Zucchini

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Süßwasser, Zander

400 g	kleine Zucchini	einige Tropfen Zitronensaft
400 g	junge Möhrchen	1/8 Liter trockener Weißwein
4	Stengel Thymian (ersatzweise	1 Teel. weiße Pfefferkörner
1/2 Teel.	getrockneter Thymian)	2 Pimentkörner
40 g	Butter	4 Zanderfilets (je 180-200 g)
1 Pack.	süße Sahne (200 g)	Butter oder Öl zum
	Salz	-Einpinseln
	schwarzer Pfeffer adM.	des Siebeinsatzes
3 Essl.	trockener Wermut	

1. Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben und diese in Streifchen schneiden. Möhrchen dünn schälen, Blatt- und Wurzelansätze abschneiden, die Möhren ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2. Die Hälfte der Thymianblättchen abstreifen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und zuerst die Möhren unter Wenden 3 Minuten andünsten. Die Zucchini zufügen und alles weitere 2 Minuten schmoren. Sahne unterrühren und bei Mittelhitze 5 Minuten einkochen lassen.

3. Die Kräuterblättchen unterrühren, 1 Minute mitziehen lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Wermut und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

4. In einem Topf mit Siebeinsatz den Wein mit 1/8 l Wasser, Pfeffer- und Pimentkörnern aufkochen. Zanderfilets leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Siebeinsatz mit etwas Butter oder Öl einpinseln, die Filets hineinlegen und zugedeckt 8-10 Minuten über Dampf garen.

5. Gemüse erneut erhitzen, Sauce nach Bedarf mit 3-4 El. heißem Wasser verlängern. Zanderfilets auf vorgewärmte Teller legen und mit dem Gemüse bedecken, mit den restlichen Kräutern garnieren. Dazu Reis oder Kartoffelpüree und einen Riesling vom Rhein servieren.

Tipp: Frische Kräuter sind ideale Partner zu Fisch. So kann der Thymian auch gut durch den aparten Zitronenthymian, durch Majoran, einen Hauch Rosmarin oder Salbei oder durch reichlich frisches Basilikum ersetzt werden. Für Fischfans lohnt sich also ein eigener kleiner Kräutergarten auf dem Fensterbrett oder Balkon. So lässt sich jederzeit aus dem vollen schöpfen.