

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Zander

mit Safranfäden
& Gemüsegröss



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

4 Filets Royal ohne Haut
25g Salz
5dl Wasser
4EL Olivenöl
1 Prise Safranfäden
Pfeffer aus der Mühle

GEMÜSEGRIESS:

80g Weizengriess, mittel
4dl Gemüsebouillon
160g Gemüsestreifen
(Lauch, rote und gelbe Karotten)
1 KL «Ras el Hanout»-Gewürz-
mischung
4EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zander

mit Safranfäden
& Gemüsegriess

Vorbereiten

FISCH:

Salz im kalten Wasser auflösen. Filets ca. 10 Min. hineinlegen, das gibt dem Fisch eine natürliche Würze. Dann aus dem Wasser nehmen, trocknen und mit Olivenöl bestreichen. Mit Pfeffer würzen – kein Salz! Mit Safranfäden bestreuen. Filets vakuumieren.

Zubereiten

FISCH:

Wasserbad auf 55 °C erwärmen. Die vakuumierten Filets darin 15 Min. pochieren.

GEMÜSEGRIESS:

In dieser Zeit den Gemüsegriess zubereiten. Gemüsestreifen in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die Gemüsebouillon aufkochen. Den Griess hineingeben. «Ras el Hanout»-Gewürzmischung dazu und mit 2 EL Olivenöl verfeinern. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Griess zugedeckt während 5 Min. quellen lassen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, das Gemüse dazugeben und mit dem Griess gut vermischen.

Anrichten

Den Gemüsegriess auf Tellern verteilen und die ausgepackten Filets mit der Garflüssigkeit darauf anrichten. Servieren.

Tipp

Dazu eine Schnittlauch-sauce servieren.

Für dieses Gericht eignet sich auch ein Filet Royal vom Rotbarsch oder Seelachs.