

Genussführer-Weihnachtsmenü

Unsere Vorspeise

Lauwarmer Zandersalat mit Orange und Mangold

Rezept: Tillmann Hahn, Tillmann Hahns Gasthaus in Kühlungsborn
Slow Food Genussführer 2015, Seite 348 (Mecklenburg-Vorpommern)

Zutaten für 4 Personen:

600 g Zanderfilet aus der Müritz oder dem Bodden
100 ml Weißwein
2 saftige vollreife Orangen
1 Bund kleinblättriger (evtl. bunter) Mangold
100 ml gutes Olivenöl
Nach Wunsch einige Paprikawürfeln
Petersilie, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Muskat, Zucker

Zubereiten:

Die geschuppten oder gehäuteten Fischfilets mit Olivenöl, angequetschter Knoblauchzehe einem Zweig Thymian und dem Weißwein kurz marinieren. Zwischenzeitlich die Orange mit dem Messer abschälen und die Filets zwischen den Membranen herauslösen. Mangold putzen und waschen, in Streifen schneiden. Nun den Zander auf ein Backblech geben, salzen und pfeffern und im Backofen mit Oberhitze-Grill unter argusäugiger Kontrolle fünf bis zehn Minuten garen. Der Fisch soll nur so eben gar werden, so dass er sich in seine natürlichen Gewebesegmente „aufflocken“ lässt, aber innen noch leicht glasig und damit schön saftig bleibt. Gleichzeitig den Mangold in einer Pfanne mit Olivenöl, einer zweiten angequetschten Knoblauchzehe anschwanken und mit Salz Pfeffer, Zucker und Muskatnuss würzen. Zuerst den Mangold auf eine angewärmte Servierplatte geben, dann die Orangenfilets kurz in derselben Pfanne warmschwanken und dazu anrichten. Zuletzt die gegarten Fischsegmente mit dem entstandenen Fond auf die Platte verteilen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Wer schöne Farbeffekte mag, der mischt ein paar knallrote Paprikawürfeln darunter. Mit knusprigem Weißbrot servieren – man muss unbedingt den Sud aufsaugen und mitessen.

Begleiten:

Dazu passt ein halbtrockener, nicht allzu stahliger Riesling, der mit der Fruchtsüße der Orangen gut harmoniert.



Slow Food Genussführer Deutschland 2015
Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.)
448 Seiten, Preis: 19,95 Euro (D), 20,60 Euro [A]
Verlag: Oekom-Verlag, München
ISBN: 978-3-86581-663-4