

Gebratener Zander aus dem Gruyerzersee an Karottensaft, Ingwer und Erbsen



Pour 4 Personen

Préparation : 60 min

Cuisson : 45 min

Zutaten

Fisch

- 240 g Zanderfilet (4 Stück)
- 8 schöne kleine Karotten
- 400 g Erbsen

Sauce

- 10 g Butter
- 20 g Schalotten
- 10 g Knoblauch
- 125 g Ingwer
- 1.5 dl Weisswein
- 2 Orangen (Saft und Fruchtfleisch)
- 5 dl Gruyerzer Doppelrahm 45%
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fisch

Den Zander heiss anbraten und im Ofen ca. 5 Minuten mit 80C° zu Ende garen.

Beilagen

Die Karotten und die Erbsen im Salzwasser kochen.

Sauce

Die Schalotten und den Knoblauch in einer Bratpfanne anschwitzen, die Karotten und den Ingwer dazu geben, mit Weisswein ablöschen.

Einkochen.

Den Orangensaft und den Doppelrahm dazu geben, und 30 Minuten köcheln.

Mixen, und Salz, Pfeffer und Zitronensaft begeben.

Anrichten

Die Karotten und Erbsen in wenig Butter und Wasser erhitzen, und ein Viereck anrichten (Foto).

Die Sauce in das Gemüse-Viereck geben und den Zander in die Mitte legen.

Mit Karottenstreifen garnieren.

Recette d'Alain Bächler

Chef étoilé du Restaurant Des Trois Tours à Bourguillon

Ambassadeur de Terroir Fribourg

Recette - Gebratener Zander aus dem
Gruyerzersee an Karottensaft, Ingwer
und Erbsen

