

Gebratener Zander aus dem Gruyzersee 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 Doppelrahm 45%
- ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fisch

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

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 Min 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.

Rezept von Alain Bächler

Ehemaliger Sternekoch des Restaurants Des Trois Tours in Bourguillon