

# 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 Gruyzerer 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  
Gruyzersee an Karottensaft, Ingwer  
und Erbsen

