

BOURRIDE VOM ZANDER

Zutaten:

800 gr. Zanderfilet ohne Haut (die Gräten und den Kopf vom Fischhändler mitgeben lassen)
1 Bd. Suppengrün
1 (frische) Knoblauchknolle
0,2 l. Weißwein
2 Eiweiß
2 Msp. Safranfäden
8 kleine Kartoffeln
4 El. Suppengrün in Juliennes geschnitten und blanchiert
4 Tomaten
4 El. Olivenöl «Extra vergine»
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Suppengrün putzen. Ca. 4 El. davon in Juliennes schneiden, den Rest und grob würfeln. Mit den Gräten und dem Kopf in kaltem Wasser mit dem Weißwein und den Pfefferkörnern für 20 Min. leise simmern lassen.

Nach dem Abkühlen die Eiweiß mit dem Schneebesen unterschlagen und unter stetigem Rühren bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Den so geklärten Fischfond durch ein Küchentuch abseihen.

Das in feine Streifen geschnittene Suppengrün in Salzwasser für 4 Min. blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Halbmonde tournieren. In kaltem Wasser zur Seite stellen.

Vom Fischfond gut ½ l. wieder langsam erhitzen. Die Safranfäden zugeben, ebenfalls den großzügig geschälten und in dünne Ringe geschnittenen Stielansatz der Knoblauchknolle. Für 5 Min. köcheln und zur Seite stellen.

Die Tomaten häuten, die Blütenansätze herausschneiden. Die Tomaten vierteln und fein würfeln. Mit dem Olivenöl aufgießen.

Die tournierten Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und garen.

Derweil die Zanderfilets häuten, salzen und pfeffern und im restlichen Fond für maximal 8 Min. (abhängig von deren Stärke) sanft pochieren.

Den Safransud erhitzen und die Gemüse zusammen mit den Tomatenwürfen darin kurz erwärmen und durchschlagen, damit eine leichte Bindung entsteht. Mit Pfeffer und Salz abschmecken..

Die Zanderfilets in tiefe Teller geben, mit den Gemüse-Juliennes garnieren. Die Kartoffeln anlegen und alles mit dem Fond übergießen.

Mehr als Baguette braucht's dazu nicht! Keine Aioli, keine Eidotter zum Legieren!