

## Surfing Zander



Kross gebratenes Zanderfilet als Sandwich serviert mit Apfel- Fenchel-Chutney, Kräutermischsalat und Tomaten-Ouzo-Mayonnaise

Rezept von *Christoph Koppi*  
Chefkoch im Das Heubad à la Carte – Restaurant

Zutaten für 2 Personen:

2 Zanderfilets ca. 140 -170g  
2EL Mehl  
Salz, Pfeffer

1 Apfel  
1Zitrone  
1Fenchel  
1 Knoblauchzehe  
½ Vanilleschote  
1 EL Honig  
2 EL Essig

3 EL Olivenöl  
2 EL Ouzo  
1 EL Mayonnaise  
2 EL Tomatensaft

Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kresse, Ruccola -  
Alles frisch!  
frische Kirschtomaten zur Dekoration

4 Scheiben frisches Baguette

Kräutermischsalat:

Schnittlauch, Petersilie, Dill sehr grob schneiden mit Kresse, Ruccola gut vermischen  
In einem Glas den Saft einer ¼ Zitrone, etwas Salz und 1 EL Olivenöl gut verrühren und den Kräutermischsalat damit marinieren.

Der Fisch:

Den Zander wenn nötig schuppen und entgräten. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. Im heißen Olivenöl auf der Hautseite anbraten bis die Hautseite eine leicht goldgelbe Seite hat. Danach im Ofen mit der Hautseite nach oben bei 160°C ca. 5-7 Minuten fertig garen (nicht auf der Hautseite anbraten!).

Chutney:

Apfel schälen und würfelig schneiden, den Rest der Zitrone schälen und filetieren. Knoblauch schälen und würfelig schneiden, Fenchel würfelig schneiden. Alles mit einem EL Olivenöl ansautieren, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Mit der halben Vanilleschote ca. ¼ Stunde leicht köcheln lassen. Zum Schluss ein wenig salzen und die Vanilleschote entfernen.

Ouzo-Tomaten-Mayonnaise:

Mayonnaise, Tomatensaft und Ouzo gut miteinander verrühren.

Die Baguettescheiben auf beiden Seiten kurz in heißem Olivenöl anbraten.

Je 1 Scheibe mit Kräutermischsalat belegen, 1 Fischfilet darauf geben. Zweite Scheibe mit Chutney bestreichen und auf den Fisch geben. Mit Ouzo-Tomaten-Mayonnaise anrichten.

