

Smutje trifft Seemann

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Bohnensalat mit Sauerkrautvinaigrette und gebratenem Zander Schweinenackensteak mit Pfeffersauce, Speck, Croutons und Trauben

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

Bohnensalat mit Sauerkrautvinaigrette und gebratenem Zander Zutaten

Für den Zander

Butterschmalz zum Braten

1 Stück Zander, ca. 800 g - 1 kg, ausgenommen und geschuppt

Doppelgriffiges Mehl

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

1 Zitrone in Scheiben

Für den Bohnensalat

100 g Buschbohnen, längs halbiert

100 g Breite Bohnen, schräg in möglichst langen Streifen geschnitten

200 g Saubohnen, gepult

200 g Kapuzinerbohnen, gepult

10 Stängel Blatt Petersilie, gehackt

Für die Sauerkrautvinaigrette

2 El Butter

2 rote Zwiebeln, gewürfelt

200 ml Sauerkrautsaft

80 ml neutrales Öl

1 El scharfer Senf

1 El Zucker

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Für den Bohnensalat

Die Buschbohnen, die breiten Bohnen und die gepulsten Kapuzinerbohnen in gut gesalzenem Wasser für 2-3 Minuten bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken, damit Sie ihre grüne Farbe behalten. Über ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Saubohnen genauso, wie die anderen Bohnen blanchieren und abschrecken und dann nochmals pulen. Alle Bohnen zusammen in eine Schüssel geben und mit der gehackten Petersilie vermengen.

Für die lauwarme Sauerkrautvinaigrette

Die Butter in einem Topf schmelzen und die roten Zwiebeln darin braun anbraten, mit dem Sauerkrautsaft ablöschen und vom Herd nehmen.

Mit dem Stabmixer den Zucker, den Senf und das Öl einmischen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und über die Bohnen geben.

Für den Zander

Den Zander filetieren und den Bauchlappen wegschneiden. Die Mittelgräten mit einem V-Schnitt rausschneiden und eventuell die restlichen Schuppen entfernen. Eventuell portionieren und auf der Hautseite jedes Stück zweimal einschneiden. Auf der Hautseite salzen und mit doppelgriffigem Mehl mehlieren.

In Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Kurz fünf Sekunden auf die Fleischseite drehen und direkt aus der Pfanne nehmen.

Anrichten

Die lauwarme Vinaigrette über die Bohnen geben und gut vermengen.

Den gebratenen Zander darauf anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Schweinenackensteak mit Pfeffersauce, Speck, Croutons, Trauben

Zutaten

Für die weiße Pfeffersauce

2 El Butter

50 g geräucherter Schweinenackenschinken, fein gewürfelt

2 Schalotten, geschält, fein gewürfelt

1 geschälte, angedrückte Knoblauchzehe

150 ml Milch

100 ml Sahne

Salz

4 El Butter

50 g weißer Pfeffer, gemörsert

Für die Schweinenackensteaks

Butterschmalz zum Braten

600 g Schweinenacken

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

3 Scheiben Toasbrot, entrindet

4 Scheiben geräucherter Schweinenackenschinken

100 g weiße Trauben, gewaschen, längs halbiert

100 g rote Trauben, gewaschen, längs halbiert

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

Pfeffersauce

Die Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze schmelzen und den Speck, die Schalotten und die Knoblauchzehe darin anschwitzen und gleich mit Salz würzen. Mit der Milch und der Sahne ablöschen und alles um ein Drittel reduzieren.

In einem separaten Topf die Butter zergehen lassen und den Pfeffer dazugeben. Solange anschwitzen bis die Butter schön zu schäumen beginnt. Vom Herd nehmen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Spitzsieb in den anderen Topf passieren. Das Ganze mit dem Stabmixer mixen und nochmal durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit ein wenig Speisestärke abbinden um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Schweinenackensteak, Croutons, Speck

Das Toastbrot der Länge nach halbieren und in 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf einem Teller mit Küchenrolle abtropfen lassen.

Den geräucherten Schweinenackenschinken in 3 cm breite Stücke schneiden. Danach in feine Streifen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen bis sie braun und knusprig sind. Ebenfalls auf einem Teller mit Küchenrolle abtropfen lassen.

Das Fleisch von den grobe Sehnen befreien und in 1,5- 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten drei Minuten scharf mit Farbe anbraten. Bis zum Servieren im Ofen bei 60°C warm halten.

Anrichten

Die Schweinenackensteaks auf einen Teller geben und mit der Sauce nappieren. Die halbierten Weintrauben, den ausgelassen Speck und die knusprigen Croutons darauf geben. Zum Schluss den geschnittenen Schnittlauch darüber verteilen.