

WDR 2 Essen im Westen

Gebratener Zander mit Wirsing-Roulade und Orangensauce

Von Thorsten Neumann (Kette & Schuss, Mönchengladbach)

Zutaten für 4 Personen

1 kg frisches Zanderfilet mit Haut
200 g Dill
1 Zitrone
1 Kopf Wirsing
2 cl Pernod/Anisschnaps
200 ml frische Sahne (je nach Konsistenz der Fischfarce)
4 Orangen
2 Sternanis
50 cl trockenen Weißwein
2 EL Speisestärke
1 EL Tomatenmark
100 g Butter
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
4 Dillzweige und etwas Orangenschale als Dekoration

Zubereitung

Zanderfilet waschen und auf Gräten kontrollieren. 4 schöne Stücke (à 150 g), inkl. Haut aus dem Filet schneiden. Das restliche Fischfilet enthäuten. Die Fischstücke dann auf der Hautseite leicht einschneiden und – wie auch die "Reststücke" – getrennt voneinander mit frischer Zitrone etwas säuern und leicht salzen. Die "Reststücke" vom Zander fein würfeln und im Gefrierschrank leicht anfrieren lassen. Die "schönen" Stücke kaltstellen.

Die äußeren Blätter des Wirsings abtrennen, indem man den Wirsingkopf immer wieder in kochendes Wasser hält, bis sich die Blätter lösen lassen. Insgesamt werden sechs schöne Blätter benötigt. Die restlichen so abgelösten Blätter in feine Streifen schneiden. Die ganzen Blätter nun in etwas Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken, vom Strunk befreien und trocken tupfen.

Den frisch gewonnenen Orangensaft mit dem Weißwein, dem Sternanis, etwas Pfeffer und Salz, sowie 100 g Dill ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein

Sieb geben und mit der Speisestärke, die in etwas zurückgelassenem Orangensaft aufgerührt wird, zu einer schönen Sauce abbinden.

Die angefrorenen Zanderstücke mit der Sahne, dem Tomatenmark und einem kleinen Schuss Pernod im Mixer zu einer glänzenden und geschmeidigen Masse (Farce) mixen. Dabei darauf achten, dass man eine streichfähige Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wirsingblätter auf einem großen Stück Frischhaltefolie, das auf einem Stück Alufolie und einem Küchenhandtuch liegt, ausbreiten und reichlich mit der Farce bestreichen. Alles zusammen mit Hilfe der Frischhaltefolie und dem Handtuch zu einer Rolle wickeln (die Alufolie dient zum zusätzlichen Fixieren der Rolle als Außenschicht). Wichtig ist: Die Enden der Folien müssen gut verschlossen sein.

Die Wirsingroulade in einen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 20 Minuten bei leichter Hitze gar ziehen lassen. Den restlichen, fein geschnittenen Wirsing in 50 g Butter mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und leicht dünsten.

Den Zander kurz vor dem Servieren in aufschäumender Butter (50 g) auf der Hautseite anbraten. Nach dem Wenden den restlichen Dill hinzugeben und kurz auf der Fleischseite mit reduzierter Hitze nachgaren lassen.

Die Wirsingroulade aus dem Wasserbad nehmen, vorsichtig von der Folie befreien und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Alles zusammen anrichten. Das Fischfilet mit etwas Orangenschale und frischem Dill dekorieren.

Guten Appetit!