

## Zander auf Kölschkraut

Der Rhein hat sich in den letzten Jahren so erholt, dass sich wieder Fische in ihm tummeln. Ein besonders beliebter Speisefisch ist der Zander: Er ist die größte Süßwasserbarschart Europas. Wir haben uns bei der Tourismuszentrale NRW dieses feine Rezept ausgeliehen.



Portionen: 2

Vorbereitung: 10 min

Zubereitung: 1 h 5 min

Zeit gesamt: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten für das Kölschkraut:

- 400 g Sauerkraut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 ½ TL Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)
- 1 Flasche Kölsch (330 ml)
- Salz
- Zucker
- ½ Bund Koriander
- 50 ml Sahne

### Zutaten für den Zander:

- 2 Zanderfilets mit Haut à 150 g
- Sonnenblumenöl zum Braten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter
- Meersalz

### Zubereitung:

- **Für das Kölschkraut** das Sauerkraut in ein Sieb füllen, kurz abspülen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren glasig dünsten.
- Kölsch angießen, das Sauerkraut hinzufügen, mit Salz und einer kräftigen Prise Zucker würzen, aufkochen und bei niedriger Hitze und aufgelegtem Deckel eine Stunde im Biersud schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und die Blättchen fein hacken.
- Nach Ende der Garzeit die Sahne und den Koriander unter das Kölschkraut rühren, dabei einen Esslöffel Koriander zurückbehalten.
- Nochmals abschmecken und warmhalten.
- **Für den Zander** das Zanderfilet kurz abspülen und gründlich trockentupfen.
- Jeweils zwei Schnitte in die Hautseite setzen – so wölbt sich der Fisch nicht beim Braten.
- Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Zanderfilet mit der Hautseite nach unten in etwa drei bis vier Minuten knusprig braten.
- Währenddessen die Knoblauchzehe ungeschält mit einer breiten Messerklinge andrücken, bis sie aufplatzt.
- Sobald der Fisch an den Rändern weiß wird, vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden.
- Knoblauch und Butter in die Pfanne füllen und die Pfanne vom Herd ziehen.
- Den Zander in der heißen Pfanne noch ein bis zwei Minuten ziehen lassen, bis er durchgegart ist.
- Kölschkraut in tiefen Tellern anrichten.
- Zander von beiden Seiten mit Meersalz würzen, mit der Hautseite nach oben auf das Kölschkraut setzen, mit dem zurückbehaltenen Koriander bestreuen und servieren – **Mahlzeit!**