

Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

Platz 8: Zander auf Rote-Bete-Carpaccio und Feldsalat

Zutaten für vier Personen

- 400 g vorgegarte Rote Bete
- 200 g Feldsalat
- 400 g Zanderfilet mit Haut
- 20 g Walnusskerne
- 10 g Pinienkerne
- frischer Meerrettich
- Butter
- Rapsöl
- Mehl
- Salz
- Pfeffer



Für das Dressing:

- 4 EL Walnussöl
- 6 EL Obstessig (Granatapfelessig)
- 2 unbehandelte Orangen
- Salz
- Pfeffer
- Zitronen zum Garnieren

Zubereitung

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und ggf. in kleinere Portionen teilen. Salzen und pfeffern und die Hautseite melieren.

Den Feldsalat putzen. Die Walnüsse und die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Für das Dressing von einer Orange den Abrieb nehmen. Die Orangen halbieren, den Saft auspressen und mit den feinen Schalenstreifen auf starker Flamme um die Hälfte einkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und mit Walnussöl und Essig mit dem Stabmixer untermixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016 • 17

MEERE
UND OZEANE

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl und ein Stück Butter erhitzen und den Fisch auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten. Umdrehen und den Herd ausschalten.

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und am besten auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Den Feldsalat in der Mitte anrichten, die Nüsse darüber streuen und mit Dressing nappieren. Den Fisch auf den Salat setzen, mit etwas frisch geriebenem Meerrettich und Zitronenscheiben garnieren und mit Baguette servieren.

Dies ist eine Vorspeise für vier Personen oder ein Hauptgang für zwei Personen.