

Kross gebratener Zander mit Scheiben von der Lammzunge auf gebratenen Artischocken und Rucolapesto

Zutaten für 4 Personen

4 Stck Zanderfilet à 50 g
2 Stck gepökelte Lammzungen
6 Stck Artischocken
4 Stck Tomaten
Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Zitrone
1 Karotte
1 Stange Lauch
¼ Sellerieknolle
Pfefferkörner, Rosmarin, Thymian
Rucolapesto
4 EL Lammjus oder Kalbsjus
1 Bund Rucola zum Garnieren

Zubereitung:

Die Lammzungen mit der Karotte, der Sellerieknolle, dem Lauch, 2 Tomaten, Salz, Pfefferkörnern, Thymian und Rosmarin in kaltem Wasser in einem Topf aufsetzen und langsam aufkochen. Etwa 1 Stunde kochen lassen und im Fond auskühlen lassen. Die Haut noch warm mit einem kleinen Messer von den Lammzungen abziehen.

Den Zander kann man schon fertig filetiert vom Fischhändler kaufen. Sollten Sie ihn selber filetieren wollen, sollten sie einen Zander von etwa 1,5 kg kaufen. Die Zanderfilets auf der Hautseite mit einem scharfen Messer leicht einschneiden und kühlfeststellen.

Die Artischocken zuputzen, sodass nur noch der Boden und ein Stück vom Stiel vorhanden ist. Den Artischockenboden in Scheiben schneiden und mit Thymian, Knoblauch und Gewürzen in Olivenöl anbraten.

Den Zander in heißem Olivenöl am besten in einer teflonbeschichteten Pfanne auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und langsam nur auf der Hautseite fertig braten. Die Lammzungen in nicht zu feine Scheiben schneiden und im Lammfond warm machen. Der Fond sollte aber nicht kochen.

Die gebratenen Artischocken gefällig auf einem warmen Teller anrichten, darauf die Lammzungenscheiben legen und darauf den gebratenen Zander anrichten. Das Rucolapesto außen herum träufeln und mit etwas frittiertem Rucola garnieren.