

Zander mit Kardamom

Fisch zu Weihnachten, das muss sein. Edel und leicht.

Hier zergeht das Zanderfilet nicht nur auf der Zunge, sondern Kardamom und Sternanis sorgen für ein Geschmacksfeuerwerk.

Mit dem Gewürzrisotto serviert geniessen Sie eine wahre Geschmacksexplosion.

Zutaten

4 Zanderfilets à 180 g
Kardamom, gemahlen
4 EL Öl
4 Sternanis
4 EL Noilly Prat
150 ml Orangensaft
100 g Butter
80 ml Bouillon
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Etwa 25 Minuten

1 Backofen mit einer Platte auf 70°C vorheizen. Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen. In einer beschichteten Pfanne Öl mit Sternanis erhitzen. Filets knusprig braten, dabei hin und wieder mit dem entstandenen Bratfett übergießen. Filets aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen.

2 Bratrückstand mit Noilly Prat und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Parallel dazu Butter bis zur leichten Braunfärbung (Nussbutter) erhitzen. Bouillon aufkochen, Orangenflüssigkeit und die Nussbutter dazugeben. Filets mit Sternanis und Sauce anrichten.

Energiespartipp

Teller zusammen mit dem Fisch im Backofen warm stellen.

