

*Schnelle Festtagsküche:*

# Zander, Schwarzwurzel- Birngemüse, Grünkohl & Orange

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Filets vom Zander
- 1 EL Pflanzenöl
- 100 g Butter
- etwas frischer Rosmarin, Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Schwarzwurzel
- 1 Birne
- 1 EL Butter
- ½ EL Honig
- Saft & Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- frischen Estragon & Kerbel
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Grünkohl
- 1 EL Butter
- ½ EL Zucker
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle



- 1 Bio-Orange
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- 100 ml Cointreau
- 1 EL Honig
- 2 EL kalte Butter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 4-5 Minuten sanft braten. Butter, Kräuter und gequetschten Knoblauch dazugeben, bis die Butter schäumt.

Mit einem Löffel die Butter 1-2 Minuten immer wieder über die Filets geben.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Schwarzwurzel gründlich waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest kochen. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Schwarzwurzel abgießen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und darin Schwarzwurzel und Birnenwürfel anschwitzen. Zitronensaft und -abrieb, Kräuter und Honig dazugeben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohl waschen und trockenschleudern.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen.

Grünkohl darin kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orange waschen, mit einem Tuch trocknen und Schale abreiben. Orange mit einem scharfen Messer filetieren. In einem kleinen Topf Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten, Honig einrühren und dann die Orangenfilets dazugeben. Mit Cointreau flambieren. Mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter einrühren.

---

## Tipps zum Anrichten

Birnen und Schwarzwurzel in die Mitte der Teller geben. Darauf je ein Zander-Filet legen. Den Grünkohl daneben setzen. Die Orangefilets dazulegen und mit der Sauce vollenden.