


| | | | | |
|-------|---|---------|--------|--|
| | BFS Ernährung und Versorgung | | |  Staatliches Berufliches SCHULZENTRUM Vilshofen an der Donau |
| Name: | | Klasse: | Datum: | |

Zander auf karamellisierten Trauben und Pastinaken- Karottenpüree

Zutaten für das Pastinakenpüree:

- 200g Pastinaken (ca zwei Stück)
- 150g Karotte (eine große)
- 200g Kartoffeln (eine große)
- 150ml Milch
- 1 Schalotte
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Petersilie



Zutaten für die Karamelltrauben:

- 100g Schalotten
- 200g kleine blaue Weintrauben (kernlos)
- 200g kleine helle Weintrauben (kernlos)
- 125ml (heller) Traubensaft
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Honig
- Evtl. etwas Stärkemehl

Zutaten für das Fischfilet:

- 500g Fischfilet (Zander, Karfen, etc) wichtig mit Haut!
- Saft einer Zitrone
- Einen Bund Dill
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pastinaken, Karotte und Kartoffel waschen, schälen und in sehr kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Die Schalotte ebenfalls schälen und fein würfeln.
2. Danach die Trauben abzupfen, waschen evtl. 30-90 Sek. Mit kochend heißem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit kleinem Messer häuten. Trauben evtl. entkernen
3. Schalotten schälen und fein würfeln. Zitronen auspressen. Garnitur vorbereiten; etwas Schale dafür abschälen/abraspeln
4. Fischfilet abspülen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Traubensaft, Zitronensaft und Honig unterrühren. In der offenen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten etwas einköcheln lassen. Weintrauben zugeben und in weiteren 3 Minuten hellbraun einreduzieren (karamellisieren) lassen. Dabei öfters umrühren und anschließend je nach Zeit, bis die anderen Speisen fertig sind, warmstellen oder zügig auskühlen lassen, um das Verkochen der Trauben zu verhindern.
6. Als Nächstes in einem Topf erneut 1 EL Öl erhitzen; die gewürfelten Schalotten für das Pastinakenpüree andünsten. Danach Pastinaken-, Karotten- und Kartoffelwürfel zugeben und unter Rühren leicht mitdünsten lassen. Mit der Milch ablöschen und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.
7. In der Zwischenzeit Pfanne mit Öl zum Braten vorbereiten und erhitzen.
8. Den Fisch in Portionen teilen auf der Fleischseite salzen und pfeffern. Sobald die Pfanne heiß genug ist, den Fisch mit der **Hautseite nach unten!** anbraten.

Fertigstellung:

Die Karamelltrauben evtl. erneut aufwärmen; Soße mit etwas Stärketeiglein abbinden. Das Püree zerstampfen und fertig abschmecken. Die Fischfilets wenden, nachdem die Fleischseite leicht weißlich wird.

Anrichten auf dem Teller:

Mit einem Löffel oder Eisportionierer das Püree auf den Teller setzen. Karamelltrauben an den Tellerrand verteilen, sodass mittig noch Platz für den Fisch ist. Soße verspielt auf den Teller laufen lassen. Fisch mittig auf dem Teller platzieren.