

Fischrezepte

Zanderfilet Mit Jakobsmuscheln

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Fisch, Kartoffel, Kohlrabi, Muschel, Zander, Bäckeoffe

20	kleine Kartoffeln (ca. 450 g, z. B. - Bio-Linda)				- Muscheln)
	Salz	25	g		Butter
300	g Schlanke Bundmöhren	4			Stiele Kerbel
500	g Kohlrabi	400	ml		Fischfond
8	Frühlingszwiebeln	150	ml		Trockener Wermut (z. B. - Noilly Prat)
400	g Zanderfilet (küchenfertig, - geschuppt, mit Haut)	1	Teel.		Anissamen
250	g Ausgelöstes - Jakobsmuschelfleisch (von - 8. frischen	450	g		TK-Blätterteig Mehl zum Bearbeiten
		1			Eigelb
		2			Essl. Schlagsahne (evtl. mehr)

1. Kartoffeln waschen, schälen und etwa 20 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und ausdämpfen lassen.
2. Inzwischen die Möhren schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Kohlrabi schälen und in 20 Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Kohlrabi 8 Minuten in Salzwasser garen. Nach 3 Minuten die Möhren, nach 7 1/2 Minuten die Frühlingszwiebeln zugeben. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Zander in 8 gleich große Stücke schneiden. Je 2 Jakobsmuscheln und 2 Stücke Zanderfilet mit dem Gemüse und den Kartoffeln in 4 ofenfeste Suppenschüsseln (a 650 ml Inhalt) geben; die Zutaten sollen nicht über den Rand ragen. Butter gleichmäßig in den Schüsseln verteilen. Kerbelblätter darauf geben.
5. Fischfond, Wermut und Anis aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in einen 2. Topf gießen.
6. Teigplatten auf der bemehlten Arbeitsfläche nebeneinander auftauen lassen. Scheiben übereinander legen und ca. 4 mm dünn ausrollen. 4 Kreise ausschneiden: Sie sollen etwas größer sein als die Schüsselöffnung. Eigelb und Sahne verquirlen, die Ränder der Kreise damit einstreichen.
7. Warmen Fond in die Schüsseln gießen. Teigkreise mit der Eiersahne nach unten auf die Schüsseln setzen, an den Außenseiten fest andrücken. Blätterteig mit restlicher Eiersahne bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 215 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 20-25 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1:30 Minuten - Pro Portion: 40 g E, 28 g F, 53 g KH = 634 kcal (2652 kJ)