

ZANDER IN PARADISE

Man muss nicht Hulk Hogan sein, um dieses Rezept zu stemmen. Im Gegenteil, es gelingt so leicht, wie ein Speedboat über das Wasser fliegt. Apropos: Auf dem Bett aus Couscous fühlt sich der krosse Zander übrigens pudelwohl – wie ein Fisch im Wasser.

Zutaten

- 4 Zanderfilets à 130 Gramm
- 250 g Couscous
- 250 g frischer Nüsslisalat
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 4 EL roter Essig
- 50 g Pistazienkerne
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Pflanzenöl zum Braten
- Olivenöl
- THOMY Tartare-Dip



50 Minuten



4 Portionen

So geht's

1. Rote-Bete-Saft und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Couscous hinzugeben und umrühren. Topf von der Herdplatte nehmen. Couscous abgedeckt 10–15 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig, einen guten Schuss Olivenöl und etwas gehackten Kerbel unter den Couscous geben. Pistazienkerne darüber streuen.
2. Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite 5–6 Minuten langsam braten.
3. Nüsslisalat waschen und abtropfen lassen. Zitronensaft, Honig, Senf und etwas Olivenöl verrühren. Mit Feldsalat und dem Rest des gehackten Korbels vermengen.
4. Den krossen Zander auf dem Rote-Bete-Couscous zusammen mit dem THOMY Tartare-Dip anrichten. Nüsslisalat dazu servieren.