

Zander mit Rote Bete Graupen - ein Rezept von Martin Fauster



Rote Bete gibt es das ganze Jahr aus heimischem Anbau zu kaufen, jedoch ist das Angebot im Winter besonders groß. Sie enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe sowie reichlich Mineralstoffe und Vitamine. Man kann sie sowohl roh für Salate verwenden als auch gekocht als Gemüse in vielen Varianten zubereiten.

Der sowohl gräten- als auch fettarme Zander ist einer der wenigen Fische, die – aus europäischen Binnengewässern gefischt – ohne schlechtes Gewissen gekauft werden können. Nur einer von vielen Vorzügen den dieser wohlschmeckende Fisch zu bieten hat. Ein perfektes Highlight für die weihnachtliche Tafel.

Zutaten für 4 Personen:



600 g Zanderfilet, mit Haut

Salz

1 Thymianzweig

1 Knoblauchzehe, angedrückt (mit Schale)

Olivenöl, Butter

4 Stück Rote Bete

200 g Salz, feinkörnig

Kümmel

80 g Perlgraupen, mittelgroß

30 g Schalotten

100 ml Gemüsebrühe

Olivenöl

1 TL Petersilie, gehackt

Apfelessig

Walnussöl

Salz

Tipps von Martin Fauster:

- Ein besonders gutes Aroma erhält das Gericht, wenn unter die Rote-Bete-Graupen noch etwas gehackte Walnüsse beigefügt werden.
- Zur Dekoration können Sie etwas frisch geriebenen Meerrettich über das Gericht streuen.
- Dieses Rezept lässt sich durch Reduktion der Zutaten auch gut für weniger Personen zubereiten.

Zubereitung (circa 2 Stunden):



Die Roten Beten mit Schale gut waschen, auf ein Bett aus Salz und Kümmel stellen und im Backofen für 90 Minuten bei 180 °C schmoren lassen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und in 4 mm feine Würfel schneiden. Hierbei am besten Einmalhandschuhe anziehen und ein Backpapier auf das Schneidebrett legen. So schützen Sie ihre Hände und das Brett vor der Gemüsefarbe.



Die Graupen mit kaltem Wasser abspülen und in gesalzenem Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit die Schalotten in kleine Würfel schneiden und kurz blanchieren (in einem feinen Sieb kurz in heißes Wasser tauchen). Nun die Schalotten in Olivenöl andünsten, die Rote Bete hinzufügen, dann die Graupen begeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und sämig köcheln lassen. Sobald es die Konsistenz eines Risottos erreicht hat, mit dem Apfelessig und dem Walnussöl abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie zugeben



Den Zander salzen und auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl knusprig braten. Den Thymianzweig und die angedrückte Knoblauchzehe mit etwas Butter zugeben, mit einem Löffel die Mischung immer wieder über den Zander gießen. Die Details hierzu zeigt Herr Fauster in dem Video „Zander braten“.



Zum Anrichten, die Rote-Bete-Graupen auf den warmen Tellern verteilen, den knusprig gebratenen Zander draufsetzen und optional mit frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Guten Appetit!

Video Zander braten (mit Martin Fauster):