

# Kochen

## Gedämpfter Zander auf caramelisierter Rüeblisauce

Delikat, saftig und etwas süss.



### EIGENSCHAFTEN

- PURINARM**
- GLUTENFREI**

### ZEITAUFWAND

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| KOCH-/BACKZEIT    | <b>25 MIN</b> |
| VORBEREITUNGSZEIT | <b>10 MIN</b> |

## ZUTATEN

Für 4 Personen

**500 g Zanderfilets mit Haut**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Zwiebel**

**300 g Bundkarotten mit Grün, siehe Rezept-Tipp**

**2 Esslöffel Zucker braun**

**1.5 dl Gemüsebouillon**

**0.5 dl Rahm**

**1 dl Orangensaft**

Salz

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**0.5 Teelöffel Paprika**



### TIPP

Der Zander ist ein delikater, saftiger

Fisch und mit der «süssen» Rüeblisauce wird er noch feiner. Ein weicher

Weissburgunder (Pinot Gris) aus der

Schweiz oder aus dem Friaul bringt

sahnigen Schmelz und dennoch eine

fast apfelige Frische mit sich, die sich

mit dem Fisch und der Sauce super

vermählt.



### TIPP

Statt der Bundrüebli kann man auch ganz

normale Rüebli verwenden, dann jedoch

nur 250 g abwiegen, da der Grünanteil

entfällt. Zum Ausgarnieren Dill oder

Basilikum verwenden.

## ZUBEREITUNG

- 1 Mit einer Pinzette die Zanderfilets entgräten. Je nach Grösse der Filets diese in Stücke von etwa 120 g teilen. Die Fischstücke wenn nötig kurz unter kaltem Wasser spülen und auf Haushaltspapier trocken tupfen. Bis zur Zubereitung kalt stellen.
- 2 Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und hacken. Das Grün der Bundrüebli entfernen, dabei ein paar Zweige für die Dekoration beiseitelegen. Die Rüebli in Scheiben schneiden.
- 3 In einer Pfanne den Zucker goldbraun caramelisieren lassen. Den Knoblauch, die Zwiebeln und die Rüebli beifügen und kurz mitdünsten. Mit Bouillon und Rahm ablöschen und zugedeckt auf kleiner Stufe weich kochen, dabei die Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig noch etwas Bouillon oder Wasser beifügen.
- 4 Die gut weichen Rüebli mit dem Stabmixer zu einer dicklichen Sauce pürieren. Den Orangensaft beifügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Sauce bis zum Servieren beiseitestellen.
- 5 Kurz vor dem Servieren den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Siebeinsatz geben und im Dampf – das Wasser in der Pfanne muss kochen oder der Steamer sollte aufgeheizt sein, 6–8 Minuten garen.
- 6 Gleichzeitig die Sauce aufkochen. Mit dem Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Bundrüebliblättchen

## NÄHRWERT

Pro Portion

**25 g** Eiweiss

**6 g** Fett  
**17 g** Kohlenhydrate  
**227 g** kKalorien

garnieren.