

***Polar's Kochstudio***  
***30 / 2008***

***Zander auf Wasabi-Schaum***

**Zutaten für 2 Portionen:**

2 Fischfilet vom Zander  
1 EL Meerrettich, gerieben  
1 TL Meerrettich, japanischer (Wasabi)  
200 ml Sahne  
Petersilie  
Butter

**Zubereitung:**



Die Haut vom Zander rautenförmig mit einem sehr scharfen Messer einschneiden. Einen großen EL Meerrettich mit etwas Wasabi (Verhältnis sollte 6:4 sein) und einen Teelöffel extrem fein gehackter Petersilie vermischen. Diese Paste in die eingeschnittenen Stellen fest hinein reiben. Den Zander anschließend mit einem Küchentuch sauber tupfen, damit die Haut ansonsten frei von der Paste ist. Die Fischfilets gut in Folie verpacken und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten, dann die Hitze so klein wie möglich machen (evtl. sogar ausmachen) und den Fisch so lange ziehen lassen, bis die nach oben zeigende Fleischseite durch ist (dauert ca. 5 Minuten). Den Fisch aus der Pfanne nehmen und salzen. Die Pfanne mit der Sahne löschen. Mit etwas mehr Meerrettich, Wasabi und Petersilie (höchstens 1 TL fein gehackte Petersilie) abschmecken und einige Minuten einkochen lassen. Die Sauce anschließend mit dem Zauberstab aufschlagen. Die Sauce sollte zart grün sein. Dazu passt Reis oder auch ein Kartoffel-Wirsing-Püree.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten