

Koch mal anders Zander im Speckmantel von Thomas Anders

 [swrfernsehen.de/koch-mal-anders/rezept-zander-im-speckmantel-100.html](https://www.swrfernsehen.de/koch-mal-anders/rezept-zander-im-speckmantel-100.html)



Zutaten :

- 4 Stück (ca. 160 g) Zander
- 8 Scheiben Südtiroler Speck
- 150 ml Apfelsaft
- 100 g Butter
- 20 g gehackte Haselnüsse
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 frische Lorbeerblätter
- Olivenöl zum Braten
- Majoran, Kerbel, Estragon
- Salz, Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Zanderfilets sorgfältig waschen, trocken tupfen und gegebenenfalls entgräten. Von beiden Seiten mit wenig Salz (der Speck "würzt" auch noch!) und schwarzem Pfeffer würzen.

Jeweils 2 Speckscheiben nebeneinander auslegen, die Zanderfilets darauflegen und darin einwickeln. Dabei ist darauf zu achten, dass die Speckscheiben sich um wenigstens ca. 3 cm überlappen.

Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zanderfilets mit der überlappenden Seite des Speckmantels nach unten einlegen. Bei mittlerer Hitze je nach Stärke des Filets 2-4 Minuten braten, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls knusprig braten.

Die angedrückte Knoblauchzehe und den Lorbeer zusammen mit den Haselnüssen und der Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Sobald sich der Schaum legt, die Butter bräunt und einen angenehmen, nussigen Duft entwickelt, mit dem Apfelsaft ablöschen.

Den Apfelsaft noch etwas einkochen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Dabei wird die Emulsion immer dickflüssiger. Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die Pfanne vom Herd nehmen, die Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt entfernen, den gezupften Majoran zugeben und zusammen mit dem Zander anrichten.