

# Zanderfilet im Meeresmantel mit Muschelsud und Blumenkohl-Couscous

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/08/15/zanderfilet-im-meeresmantel-mit-muschelsud-und-blumenkohl-couscous](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/15/zanderfilet-im-meeresmantel-mit-muschelsud-und-blumenkohl-couscous)

## Zutaten für 2 Personen:

- 2 Zanderfilets ohne Haut á 300 g
- 100 g Wakame Algen
- 100 g Nori Blätter
- 100 g Meeresspargel
- 300 g Miesmuscheln
- 2 Eier
- 1 Karotte
- 1 Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Schalotten
- 50 ml Sahne
- 400 ml trockener Weißwein
- 6 cl französischer Wermut
- 150 g kalte Butter
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Für den Couscous:

- 1 Blumenkohl
- 50 g Meeres-Spargel
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Für die Brösel:

- 100 g Panko-Mehl
- 4 Zweige Koriander
- 1 Zitrone
- 2 EL Butter

## Zubereitung:

Die Muscheln putzen und in einem geschlossenen Topf mit kräftig kochendem Wasser ca. 4 Minuten kochen. Karotten, Sellerie, Lauch und Schalotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter

anschwitzten und mit einem Spritzer Wermut ablöschen. Anschließend mit Weißwein auffüllen und Miesmuscheln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Topf mit dem Deckel verschließen und 5 Minuten köcheln lassen. Muschelsud danach absieben. Muschelfleisch auslösen und mit dem Sud beiseite stellen.

Zanderfilet abspülen und trocken tupfen. Aus dem Filet ein etwa 15 cm langes und 5 cm dickes sowie breites Stück herauschneiden und kurz beiseite stellen.

Für den Meeresmantel eine Farce verarbeiten. Dafür vom übrigen Zander eine Hälfte in die Moulinette geben und zusammen mit einem Eigelb, etwas Sahne, Salz und Pfeffer zu einer Farce verarbeiten. Die andere Zanderhälfte etwas zerrupfen und auf ein Stück ausgebreitete Klarsichtfolie legen. Das Muschelfleisch rupfen und ebenso auf der Klarsichtfolie verteilen.

Die Algen kurz blanchieren, dann ebenfalls zerrupfen und auf der Klarsichtfolie verteilen. Ein weiteres Stück Folie darauf ausbreiten und die Masse plattieren, sodass eine „Fischmatte“ entsteht. Die obere Klarsichtfolie danach wieder abziehen und die „Matte“ mit der Fischfarce bestreichen. Nun das übrige Filetstück vom Zander an den Rand der „Fischmatte“ legen und das Zanderfilet wie eine „Sushirolle“ einrollen, so dass die Rolle in der Klarsichtfolie eingewickelt ist.

Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und Fischrolle in der Klarsichtfolie bei ungefähr 75 – 80° C Wassertemperatur hineingeben. Etwa 15 – 20 Minuten in dem heißem Wasser ziehen lassen.

Für den Couscous den Blumenkohl putzen, mit einer Reibe fein raffeln und die Krümel in einer heißen Pfanne mit Öl anrösten. Den Meeres-Spargel in dem heißen Kochtopf blanchieren. Danach kleinschneiden und zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Muschelsud, die abgeseibte Muschel-Flüssigkeit in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer unter ständiger Zugabe von kalten Butterflocken aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Panko-Mehl mit etwas Koriander und Zitronenabrieb in einer Pfanne mit Butter erhitzen.

Den Blumenkohl-Couscous auf Tellern anrichten. Das Zanderfilet im Meeresmantel längs anschneiden und auf den Blumenkohl-Couscous legen. Mit Muschelsud beträufeln und mit den Bröseln garnieren. Den übrigen Muschelsud in einer Sauciere separat dazu reichen und zusammen servieren.

Rezept: Tobias Beck

Quelle: Die Küchenschlacht vom 24. August 2016

Episode: Fisch-Gerichte / How much is the fish?