



Margot Reinwarth-Sooth

Zander mit Pistazien-Couscous und Avocado-creme

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, ohne Haut, à ca. 200 g
1 Limette
½ TL grüner, gemahlener Kardamom
1 EL grüner Tee,
8 EL Olivenöl,
Fleur de sel

Backofen auf 80° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Olivenöl in einem Topf zusammen mit dem Kardamom, Limettenabrieb und Grüntee auf 80° erwärmen. Zander in eine Auflaufform legen und mit dem warmen, aromatisierten Öl übergießen. Mit Alufolie abdecken und ca. 15 min. garen im Ofen garen. Vor dem Servieren mit etwas Fleur de sel bestreuen.

Für den Pistazien-Couscous:

150 g Couscous
1 Limette
1 Schalotte
3 Frühlingszwiebeln
1 grüne Chili
50 g Pistazien, ohne Schale
30 g Rucola
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze
½ Bund Koriander
180 ml Gemüsefond
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt
70 ml Olivenöl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Couscous in eine große Schüssel geben. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous geben und ca. 10 min. quellen lassen.

Währenddessen die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Petersilie, Koriander und Minze fein hacken, mit 70 ml Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren und unter den Couscous heben.

Pistazien hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen und ebenfalls klein schneiden. Je nach Schärfe der Chili, nur eine kleine Menge verwenden. Rucola fein hacken. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit den gerösteten Pistazien, den Frühlingszwiebeln, der grünen Chili und dem Rucola unter den Couscous heben und die angebratenen Zwiebelringe oben drauf geben.

Für die Avocado-creme:

1 Avocado
1 Limette
1 grüne Chili
2 EL Crème fraîche
1 Prise gemahlener Kardamom
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren und das Fleisch mit einem Löffel herauslösen.

Grüne Chili putzen und grob hacken.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit der Avocado, Chili, Creme fraiche und Kardamom fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, in eine Spritztülle füllen und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.