

Zander auf Karotten-Zimtsalat

Zander auf Karotten-Zimtsalat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Menu: [11.10.2017](#)

Creation: [Peter Hösly](#)

Zutaten (für 4 Personen)

Karotten-Zimt-Salat

1 weiße Zwiebel (ca. 150 g)
6 mittelgroße Karotten (ca. 500 g)
2 TL Puderzucker
200 ml [Gemüsebrühe](#)
1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
3 Scheiben Ingwer
1 kleine Zimtrinde
1/2 TL Speisestärke
je 1 Streifen unbehandelte Zitronen- und Orangenschale
Saft von 1/2 kleinen Zitrone
2 – 3 EL [mildes Olivenöl](#)
[mildes Chilusalz](#)
1 EL Petersilie (frisch geschnitten)
1 EL grob gehackte Pistazien

Dill-Joghurt

150 g griechischer Joghurt
1 – 2 EL Milch
1 EL Dill (frisch geschnitten)
1 Spritzer Zitronensaft
je 1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronen- und Orangenschale
Salz
[mildes Chilipulver](#)
Zucker

Zander

500 g Zanderfilet (mit Haut, ohne Gräten)
1 – 2 EL [Olivenöl](#)
[mildes Chilusalz](#)

Zusatz:

- Für den Karotten-Zimt-Salat die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotten putzen, schälen und schräg in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Den Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Die Zwiebel darin andünsten, die Karotten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen. Knoblauch, Ingwer und Zimt dazugeben. Die Karotten zugedeckt etwa 10 Minuten weich dünsten.
- Alles in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen und die Gewürze entfernen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. Den Sud in einem kleinen Topf aufkochen lassen, die Speisestärke unterrühren, Zitronen- und Orangenschale einlegen und 1 Minute leicht köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Zitronen- und Orangenschale entfernen. Den Zitronensaft dazugeben, das

Olivenöl untermixen und mit dem Gemüsegewürz und Chilisalz würzen. Die Karottenmarinade mit den gedünsteten Karotten und der Petersilie in einer Schüssel

mischen und, falls nötig, noch etwas nachwürzen.

- Für den Dill-Joghurt den Joghurt mit der Milch und dem Dill verrühren und mit Zitronensaft, Zitronen- und Orangenschale, Salz sowie je 1 Prise Chilipulver und Zucker würzen.
- Für den Zander das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne 1 bis 2 TL Olivenöl erhitzen und das Zanderfilet darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
- Den Karotten-Zimt-Salat auf Vorspeisetellern anrichten, die Zanderfiletstücke daraufsetzen und die Pistazien darum herumstreuen. Den Dill-Joghurt danebensetzen.