

# Zanderfilet mit Kraut und Rüben

Rezept von Hans-Peter Fink, Haberl & Finks  
Delikatessen in Walkersdorf bei Ilz in der  
Südoststeiermark



## Zubereitung

Kraut fein raspeln und Kohlrabi in etwa ½ cm große Würfel schneiden. In einem Topf Butter schmelzen und Kraut und Kohlrabi darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsefond zugießen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm einrühren und Gemüse sämig einkochen lassen. Abschließend mit Kümmel sowie Zitronensaft abschmecken und warm stellen.

Die sorgfältig entgräteten Zanderfilets in Stücke schneiden. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und kräftig mit Wasabipaste einreiben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten kräftig anbraten. Dabei wiederholt mit Bratrückstand übergießen. Thymianzweig zugeben und die Filets wenden. Das Kraut-Rüben-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zanderfilets auf das Gemüse setzen und mit frischer Petersilie bestreuen.

**Garungsdauer:** Je nach Stärke der Filets 7 – 12 Minuten

**Beilagenempfehlung:** Braterdäpfel oder Erdäpfelpüree

**TIPP:** Sind die Kohlrabiblätter schön jung und zart, so können sie kurz in Salzwasser blanchiert, dann in Butter geschwenkt und als Garnitur mitserviert werden.

## Zutaten für 4 Personen

- ca. 600 g Zanderfilet mit Haut
- 200 g Kohlrabi
- 200 g frisches Kraut
- 2 EL Butter
- ca. 60 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsefond
- 1 – 2 EL Sauerrahm
- 1 Thymianzweig
- Bestes Olivenöl zu Anbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, gemahlen
- Wasabipaste (oder Tafelkren)
- Prise Kümmel, gemahlen
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Petersilie, frisch gehackt