

Gedämpfter Zander auf Champignon-Tartar

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, Naturbelassen, schmackig einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 4 Stück taufisches Zanderfilet à 180 G, ohne Haut, küchenfertig
- 200 G frische Champignons
- 2 Schalotten, klein gewürfelt
- 2 El gehackte Petersilie
- 40 G kalte Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Limone
- 1 Kleines Bund frischer Dill
- 3 cm frischer Meerrettich, gerieben
- 1 Tl Kardamomsamen, angedrückt
- 500 ml Wasser
- 1 tl Speisestärke
- Etwas kalte Butter
- Salz, Pfeffer
- 600g gleichmäßig große Kartoffeln, oval Zu Fischkartöffeln tounierte

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Fisch waschen und wieder trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Limonensaft säuern.

Schritt2

0,5 l Salzwasser mit dem Meerrettich und dem Saft der Limone und dem halben bund Dill zum kochen bringen.

Schritt3

Die Zanderfilets einlegen und bei geschlossenem Deckel 8 - 10 min., bei 90° c leise dämpfen, garen.

Schritt4

Schön glasig halten, danach heraus nehmen und kurz warm halten.

Schritt5

Den Pochierfond passieren und auf die benötigte Menge reduzieren lassen .

Schritt6

Ganz leicht mit Speisestärke binden und mit frischem Limonensaft nachschmecken. Kurz vor dem Servieren mit der kalten butter aufmontieren.

Schritt7

Das Champignon - Tatar:

Schritt8

Die Champignond zunächst mit 1 tl Mehl, 2 el Salz und dem Saft 1 Zitrone vermengen, säubern. Die Schmutzpartikel abreiben und unter fließendem, kaltem wasser abspülen. In kleine Würfel schneiden, hacken.

Schritt9

Die Zwiebeln in etwas Butter glasig angehen lassen und die vorbereiteten Champignons dazu geben. Salzen, Pfeffern, ca. 4 - 5 min. schmoren lassen. Zuletzt die gehackte Petersilie unter heben.

Schritt10

Die Dillkartoffeln:

Schritt11

Gleichmäßig kleine, geschälte Kartoffeln halbieren und die Hälften oval zu der typischen Fischkartoffelform tounieren.

Schritt12

Herkömmlich in Salzwasser gar kochen, abgießen, ausdämpfen lassen.

Schritt13

Etwas Butter auslassen, eine gedrückte Kardamomkapsel dazu geben und die Kartoffeln schwenken;

Schritt14

Kurz vor dem servieren den frisch gehackten Dill unterschwenken:

Schritt15

Anrichtevorschlag.

Schritt16

Das Champignontatar in einen 7 - 8 cm großen Ring drücken und in der Tellermitte placieren. Den Fisch darüber anrichten,

Schritt17

Etwas pfeffern und die Soße darüber / daran verteilen. Die Fischkartöffelchen drum herum setzen, ev. Mit einigen kleinen Dillsträußchen garnieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gedaempfter-zander-auf-champignon-tartar/>