

Zander mit Curryjoghurt gratiniert, Spinatsalat und Macadamianüssen

Zubereitungszeit: 40 Minuten + Garzeit

Niveau: anspruchsvoll

Zutaten für 2 Personen:

3 EL Weihenstephan Sahnejoghurt mild Griechischer Art
1 EL Currypulver
½ Limone (unbehandelt)
4 Scheiben Toastbrot
Salz
4 Stück Zanderfilet à 80 g (ohne Haut und Gräten)
Pfeffer
1 EL Weihenstephan Butter
10 Macadamianüsse
1 Handvoll junger Spinat/Spinatsalat
1 Schuss milder Rotweinessig
Olivenöl
etwas kaltgepresstes Raps- oder Olivenöl

Zubereitung:

Joghurt mit Currypulver, etwas Limonenabrieb und -saft verrühren. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden. Das Brot in Würfel schneiden, in einem Mixer zerkleinern. 1–2 EL des zerkleinerten Toastbrots unter den Joghurt heben, sodass eine leicht gebundene Masse entsteht. Ggf. einen weiteren Löffel hinzugeben. Je nachdem, wie feucht das Toastbrot ist, nimmt es mehr oder weniger von der Joghurtmasse auf. Die Masse mit Salz abschmecken. Wichtig ist, dass der Joghurt mit so vielen Toastbrotbröseln verrührt wird, dass eine püree-ähnliche Konsistenz entsteht, d. h., dass er beim Gratiniere nicht wieder vom Fisch herunterlaufen kann.

Im Anschluss die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein gebuttertes Blech oder einen Teller legen und mit dem Curryjoghurt bestreichen. Das restliche gemahlene Toastbrot gleichmäßig über die Zanderfilets streuen. Fischfilets im Ofen auf der unteren Schiene bei 160 °C Ober-/Unterhitze in ca. 15 Minuten garen. Nach dem Garvorgang das Blech auf die mittlere Schiene schieben und den Fisch unter der Grillfunktion weitere 1–2 Minuten gratinieren, bis die Toastbrotbrösel eine leicht braune Röstfarbe annehmen. Um den Gratiniervorgang zu unterbrechen, das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 °C in ca. 10 Minuten braun rösten, bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Von dem Spinat die Stiele unten abzupfen, übrigen Spinat vorsichtig mit Wasser waschen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren den Spinatsalat mit etwas Essig und Öl sowie Salz marinieren und auf 2 Teller dekorativ verteilen. 4 Macadamianüsse auf einer feinen Reibe über den Spinatsalat raspeln (sieht aus wie geriebener Parmesan). Die restlichen Macadamianüsse halbieren oder vierteln und darüber streuen. Zuletzt den mit Curryjoghurt gratinierten Zander daraufsetzen.