

## Wild FRANZ – Rezepte

Download: [www.wild-franz.de](http://www.wild-franz.de)

# Gebratener Zander mit Fenchel-Karotten-Gemüse und Birne

Für 4 Personen

500g	Zanderfilet mit Haut
1 EL	Öl
Salz, Pfeffer	
2	kleine Fenchelknollen
2	Karotten
1-2 TL	Öl
125 ml	Gemüsebrühe
½	ausgekratzte Vanilleschote
½	Knoblauchzehe
1-2 EL	Butter
Salz, Pfeffer	
Cayennepfeffer	
1	reife, feste rote Birne
1-2 TL	Puderzucker

Für das Gemüse den Fenchel waschen, putzen, die Schichten auseinanderlösen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen und schräg 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Fenchel mit den Karotten dazugeben und bei milder Hitze etwas andünsten. Die Brühe, Vanilleschote und Knoblauch hinzufügen und das Gemüse bei milder Hitze etwa 8 Minuten bissfest bis weich garen. Die Butter unterrühren und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze hell karamellisieren, die Birnenspalten darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten und unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch und die Vanilleschote entfernen.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten 3-4 Minuten kross anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Die Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse mit dem Sud auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Zanderfilets danebenlegen.

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen

**Ihre Angelika Franz**