

Zander auf Tomaten-Zucchini-Ragout

Zutaten

1/2 Baguette (vom Vortag)
250g Kirschtomaten
2-3 Zucchini (ca. 500g)
1 Orange (unbehandelt)
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
700g Zanderfilet mit Haut
5-7 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
6 Zweige Zitronenthymian (ersatzweise Thymian)
200ml Tomatensaft
Etwas Mehl
1 EL Butter
Tabascosauce
Puderzucker

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Baguette in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech 8-10 Minuten goldgelb rösten, einmal wenden.

Für das Ragout Tomaten waschen, halbieren. Zucchini waschen, evtl. mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Zucchini längs vierteln und schräg in 3 cm breite Stücke schneiden. Orange waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. 1 Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, beides in Scheiben schneiden.

Fisch abbrausen, trockentupfen. In einer Pfanne 1-2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchscheiben, Thymian und Tomaten zugeben, 4 Minuten dünsten, mit Orangensaft ablöschen. Tomatensaft zufügen.

Zander salzen, pfeffern, Hautseite mit Mehl bestäuben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten, bis die Ränder weiß werden. Butter mit übriger angequetschten Knoblauchzehe (mit Schale) zugeben. Zander nach 2-3 Minuten wenden, in 2-3 Minuten fertig braten.

Ragout erhitzen, mit Orangenschale, Tabasco, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Für Aroma und Bindung übriges Öl einrühren. Ragout mit Brot-Chips und Zander servieren. Evtl. mit Thymian garnieren.