© ZuGast 2016

Bilder Regula Wolf

## Rezept von Steffen Disch
## Restaurant Raben, Horben

## aus ZuGast 15/2016

**FÜR 4 PERSONEN**

# Zander
# Kalbskopfgraupen / Wasserkresse

Kalbskopfgraupen
4 EL Perlgraupen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
1 Lorbeerblatt
300 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe)
1 Thymianzweig
2 Frühlingslauchstangen
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Kalbskopf (kleine Würfel von gekochtem Kalbskopf)
Die Perlgraupen waschen. Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Zusammen mit den Graupen in Olivenöl dünsten. Lorbeerblatt und Thymianzweig dazugeben. Salzen und dann nach und nach den Geflügelfond aufgießen.
Nach 20 Minuten den geputzten und in feine Scheiben geschnittenen Frühlingslauch hinzugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kalbskopfwürfel zugeben.

Kressepüree
80 g Wasserkresse
3 EL Olivenöl
Meersalz
Kartoffelpüree
Die Kresse klein schneiden und mit Olivenöl und Meersalz zu einem Püree mixen.
Für die Bindung etwas Kartoffelpüree dazumixen.

Kressefond
150 g Tomatenessenz
150 g Geflügelfond
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
½ Limetten, Saft und Abrieb
30 g kalte Butter
2 EL Kresse-Püree
Die Tomatenessenz und den Geflügelfond erhitzen, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig dazugeben und alles auf 1/3 der Menge einkochen. Saft und Abrieb der Limette dazugeben, das Kresse-Püree hineinmixen und das ganze mit der Butter aufmontieren.

Zander
280 g Zanderfilet mit Haut
2 EL Olivenöl
2 EL Nussbutter
1 EL Mehl
Meersalz
Den Zander in vier gleich große Stücke schneiden. die Fleischseite mit Meersalz würzen und die Hautseite leicht mehlieren. In der Pfanne n einer Mischung Olivenöl und Nussbutter bei mittlerer Hitze auf der Hautseite knusprig braten. Immer wieder mit der Öl-Buttermischung übergießen und schön saftig braten.