

Die ersten Frühlingsboten! Rezept: Ben Kindler/Foto: Jan Bürgermeister
Kochkolumne *liveMAGAZIN* März-April 2018

Bunter Salat von Brägele mit gebratenem Zanderfilet

Zutaten für 2-4 Portionen:

Brägele

500 g kleine Kartoffeln, festkochend (Ditta, Linda, Nicola), ¼ TL Kümmel, ganz, 3 EL Butterschmalz, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 kleiner Bund glatte Petersilie

100 g Pflücksalat, ½ Schälchen Kresse, 5 Radieschen



Die Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser mit dem Kümmel weichkochen. Kartoffeln abgießen und ein, zweimal mit kaltem Wasser abbrausen. Noch warm abpellen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Eisenpfanne erhitzen und die Kartoffeln ins heiße Butterschmalz geben. Bei mittlere Hitze von beiden Seiten unter Schwenken langsam goldgelb braten. Ganz zuletzt mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Pflücksalat, Petersilie und Radieschen waschen und grob schneiden. Kurz vor dem Servieren zusammen mit dem Dressing unter die Brägele mischen.

Bens Profi-Tipp:

Für Brägele eignen sich am besten gekochte Kartoffeln vom Vortag. Mindestens sollten Sie jedoch ein paar Stunden vor dem Braten gekocht werden, da die Brägele sonst noch zu feucht sind und in der Pfanne verkleben.

Dressing

1 Schalotte, fein gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 1 EL grober Senf, ¼ TL Salz

1 ordentliche Prise gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 EL weißer Balsamico Essig, 4 EL mildes Olivenöl, Schale von 1 Zitrone, fein abgerieben

Schalotte und Knoblauch mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und einige Minuten ziehen lassen. Dann das Olivenöl dazugeben und kräftig umrühren oder in einem Glas mit Deckel schütteln.

Gebratenes Zanderfilet

500 g Zanderfilet mit Haut (küchenfertig), Mehl zum Wenden, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Butter, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kräuter, z. B.: Salbei oder Petersilie

Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit Sonnenblumenöl etwa 2-3 Minuten auf der Hautseite knusprig anbraten. Den Fisch wenden und 1 Minute weiter braten. Die Butter hinzugeben, aufschäumen lassen und mit Kräutern verfeinern.