

Rezept von Heinz Hanner, Restaurant Hanner, Mayerling

Zander im Sojablatt mit Zitronengras und schwarzen Bohnen

30 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen:

4 Zanderfilets à 120 g (ohne Haut), 4 große Sojablätter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Für den Zitronengrasfond: 4 Halme Zitronengras (klein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (geschält und klein geschnitten), 250 ml Fischfond (oder Gemüsesuppe), 1 rote und 1 grüne Chilischote (klein geschnitten), 1 Stück Ingwer (geschält und fein geschnitten), 2 EL Sesamöl.

Für die Bohnen: 200 g schwarze Bohnen, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sesamöl, Salz, etwas frisch gehackter Koriander.

Zubereitung:

Sojablätter mit Wasser beträufeln damit sie biegsam werden. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in das Sojablatt einschlagen und in der Pfanne in Sesamöl knusprig braten. Das Zitronengras in Öl mit dem Knoblauch und den Chilis anbraten, mit Fond ablöschen und mit der Ingwerwurzel kurz durchkochen lassen, danach abseihen.

Die schwarzen Bohnen über Nacht in Wasser einlegen. Am nächsten Tag klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Sesamöl anschwitzen, die eingeweichten und abgeseihten Bohnen beifügen, mit Zitronengrasfond aufgießen und weich köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, frisch gehacktem Koriander und Sesamöl abschmecken.

Zander auf den Bohnen anrichten.