



## Fisch Rezepte

---

### Zander mit Bohnen-Püree

*(Zutaten für 4 Personen)*

600 g Zanderfilet

300 g getrocknete Bohnen (weiß)

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Basilikum, Majoran

etwas Rosmarin und/oder Oregano (optional, je nach Geschmack)

200 g Tomaten

Pfeffer (weiß), Salz

30 ml Zitronensaft

150 ml Olivenöl

3 TL Gemüsebrühe

### Zubereitung

1. Die Bohnen ca. 12 Stunden lang in 1.500 ml Wasser einweichen.
2. Danach die Bohnen mit dem Einweichwasser zunächst aufkochen und danach bei schwächerer Hitze ungefähr 70-75 Minuten köcheln lassen.
3. Nun die Kräuter und die Tomaten waschen. Die Kräuter und die (geschälten) Knoblauchzehen mit einem scharfen (Wiese-) Messer zerkleinern, die Tomaten in kleine Stücke würfeln.
4. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in ca. 4 cm breite Stücke zerteilen. Den Zitronensaft etwas in den Fisch einziehen lassen.
5. Danach die Bohnen abgießen, das Einweichwasser jedoch auffangen.
6. 15 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch hinzugeben und andünsten.
7. Nun die Bohnen, die Gemüsebrühe, die Hälfte aller Kräuter und ca. 125 ml des Einweichwassers hinzugeben und alles fein pürieren.
8. Danach 90 ml Olivenöl unterrühren. Sollte das Püree zu fest sein, mit etwas Einweichwasser verdünnen. Zum Schluss das Püree mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. 15 ml Olivenöl erhitzen und danach die Zanderstücke von jeder Seite ca. 3 Minuten braten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die zerkleinerten Tomaten im Bratfett schwenken.
10. 30 ml Olivenöl erhitzen und den Rest der Kräuter darin dünsten.
11. Die Filetstücke zusammen mit dem Bohnenpüree anrichten und mit etwas Kräuteröl übergießen.