



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE

REZEPT TELEGRAPH #20

Zutaten:

Erbsensuppe: 2 Schalotten, 1 mittel große Kartoffel, 150 ml Schmand, 1 l Gemüsebrühe, 500 g TK Erbsen, 20 g Blattpetersilie, 10 g Minze, 2 TL Butter, Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone, Salz & Pfeffer, Olivenöl

Zander: 8 Stücke Zander à 50 g (Küchenfertig ohne Haut), 8 Scheiben Bacon, 1 Zweig Thymian (gehackt),
Abrieb einer halben Limette, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Schalotten, Knoblauch und die Kartoffel schälen und alles in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die Kartoffel darin kurz andünsten. Gefrorene Erbsen zugeben und ca. 1 l Brühe angießen, Zitronenschale zugeben und Zugedeckt ca. 8 -10 Minuten weich köcheln. (Nicht zu lange sonst wird die Suppe grau.)

Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie, etwa Hälfte Minze und ca. 75 g Schmand in die Suppe geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei eventuell noch etwas Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Zander auf Gräten überprüfen. Den Fisch mit Limettenabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Bacon um den Fisch wickeln.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen. Den eingewickelten Fisch darin ca. 10 - 15 Minuten goldbraun backen.

Die Suppe mit dem Fisch servieren und mit dem Rest Schmand und Minzblättchen dekorieren.

Guten Appetit !!