

# Aus dem Rezeptbuch vom stellvertretenden Küchenchef Christian Popp

Gericht des Monats - Februar 2015

## **Gegrilltes Mainzanderfilet**

*auf feinen Bandnudeln und Tomaten-Zwiebelragout*

Zutaten für 4 Portionen:

4 Zanderfilet küchenfertig, mit Haut, à ca. 150 g  
4 EL Zitronensaft  
4 EL Sonnenblumenöl  
4 TL Pfefferminze, frisch gehackt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
125 g Butter  
1 EL Petersilie, frisch gehackt  
4 EL Zitronensaft  
4 Zweige Pfefferminze

160 g weiße Bandnudeln (Tagliatelle)  
Salz

4 Flaschentomaten  
2 Zwiebeln  
20 g Butter  
Salz und Pfeffer

## **Zubereitung**

Die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Das Öl mit dem Zitronensaft, der Minze und dem Pfeffer verrühren und die Filets damit bestreichen. 10 Minuten durchziehen lassen.

Die Fleischtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Jeweils vierteln, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streife schneiden. Die Butter erhitzen und die Zwiebelstreifen kurz andünsten, die Tomatenstreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer etwas abschmecken und bei schwacher Wärme im offenen Topf ziehen lassen.

Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser ca. 6 min garen und abseihen.

Die 125 g Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Die Petersilie, den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer untermischen. Die Zitronensauce unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, warm halten.

Die Grillpfanne auf starke Hitze bringen. Die Zanderfilets von jeder Seite 5 bis 7 Minuten grillen, dann mit dem Salz bestreuen und mit der gewaschenen Minze garniert servieren. Die Zitronenbutter dazu reichen.

**Anrichten:**

Die Nudeln auf einem warmen Teller in der Mitte zusammendrehen. Das Tomaten-Zwiebelragout mit einem Löffel vorsichtig auf die Nudeln geben und die heißen Zanderfilets mit der Haut nach oben auf dem Ragout anrichten.

**Mein Tipp:**

Dazu einen ganz leicht gekühlten trockenen Weißwein (z.B. fränkischen Silvaner) servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit.



gez.  
Christian Popp  
Stellvertretender Küchenchef  
BEST WESTERN PLUS  
Kurhotel an der Obermaintherme

