

# Fisch und Krustentiere:

## Gedämpfte Zanderfilets mit Salzkartoffeln und Brüsseler-Sauce

### Vorbereitung

- ▷ Um dem Brüsseler die Bitterstoffe etwas zu entziehen, wird er kurz vor der Zubereitung während 10 Minuten in heisses Wasser eingelegt.
- ▷ Anschliessend durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen.
- ▷ Gut abtropfen lassen.

### Zubereitung Brüsseler-Sauce

- ▷ Den Brüsseler auf dem Edelstahlblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Während 15 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen, durch ein Sieb abschütten und beiseite stellen.
- ▷ In einer Saucenpfanne auf dem Herd 0,5 dl Noilly Prat reduzieren, bis eine sirupartige Flüssigkeit entsteht.
- ▷ 1 dl Rahm zugeben und 50 g Butter unter ständigem Rühren zufügen.
- ▷ Den Brüsseler zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

### Zubereitung Salzkartoffeln

- ▷ Die halbierten Kartoffeln in den gelochten Garbehälter legen und salzen.
- ▷ Während 45 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

### Zubereitung Zanderfilets

- ▷ Die Zanderfilets in den gelochten Garbehälter legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Während 4 Minuten bei 85 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

### Anrichten

- ▷ Die Brüsseler-Sauce in die Mitte von 4 Pastatellern verteilen.
- ▷ Die Salzkartoffeln rundherum anrichten.
- ▷ Die Zanderfilets mit einem Metallspachtel auf die Sauce legen.
- ▷ Mit gehacktem Kerbel garnieren.

### Garstufen Salzkartoffeln

mit Vorheizen – Auflage 1  
45 Minuten      100 °C Dämpfen

### Garstufen Zanderfilets

mit Vorheizen – Auflage 1  
4 Minuten      85 °C Dämpfen

### Garstufen Brüsseler sauce

mit Vorheizen – Auflage 2  
15 Minuten      100 °C Dämpfen

---

### Zutaten Salzkartoffeln

500 g    kleine Kartoffeln (Nicola), geschält, halbiert  
          Salz

### Zutaten Zanderfilets

600 g    Zanderfilets, 4 Stück  
          Salz und Pfeffer

### Zutaten Brüsseler-Sauce

300 g    Brüsseler, längs geachtelt, Strunk entfernt, blättrig  
          geschnitten  
0,5 dl    Noilly Prat (trockener französischer Vermouth)  
1 dl      Rahm  
50 g      Butter  
          Salz und Pfeffer

### Zutaten Garnitur

etwas gehackter Kerbel