

ZANDER VERVEINE-GEBEIZT MIT ZUCCHINI UND GRÜNTEE JOGURT

Zutaten (Zander)

- 500g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
- 50g brauner Zucker
- 75g Salz
- 1 Limette, abgeriebene Schale
- 1 Bund Zitronenverveine, gezupft
- 2 EL [Koriandergrün](#)
- 2 EL [Petersilie](#)

Zutaten (Vinaigrette)

- 1 Limette, abgeriebene Schale
- 3 EL Limettensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1/2 TL [Wasabipulver](#)
- 1 Prise [Kardamom](#), gemahlen

Zutaten (Jogurt)

- 8 EL [Grüntee Sencha Fuji](#)
- 1 Bund Zitronenverveine, gezupft
- 5 [Kardamomkapseln](#)
- 1 Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 300g Naturjogurt
- 3 Zucchini
- [Fleur de Sel](#)
- Kräuter zum Bestreuen

Für die Zanderbeize alle Zutaten fein cuttern und den Fisch damit von allen Seiten bedecken. Abgedeckt im Kühlschrank 6 Stunden beizen. Den Fisch aus der Marinade nehmen, kurz abspülen und trocken tupfen. In dünne Scheiben aufschneiden.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verrühren.

Für den Jogurt-Grüntee, Verveineblätter, Kardamom, Limettensaft und -schale und mit 100ml Wasser aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen und abpassieren. Mit dem Jogurt mischen und in einem Passiertuch oder Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank 6 Stunden abtropfen lassen.

Die Zucchini in dünne Streifen und Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette marinieren. Mit Fleur de Sel würzen.

Zander und Zucchini in Schalen anrichten. Nach Belieben zum Beispiel zum Beispiel mit Zitronenbasilikumblättchen und frittierten Verveineblättern bestreuen.

La Cucina