

Zanderfilet auf gedämpften Kartoffeln mit karamellisierten Tomaten – glutenfrei



Foto und Rezept von Gisela Martin

3 Personen

Zutaten:

3 Zanderfilets (mit Haut), alternativ ein anderer Fisch, z.B. Scholle o.ä.)

500 gr. Kartoffeln festkochend

250 gr. Kirschtomaten

100 ml Fischfond

2 Knoblauchzehen

1/2 Gläschen schwarze Oliven

2 Schalotten

1 getrocknete Tomate

1 Glas trockener Weißwein (alternativ Brühe)

1 Limette

Salz/Pfeffer/Zucker/Olivenöl/Rosmarin oder Thymian

Zubereitung:

Kirschtomaten halbieren und auf mit Backpapier ausgelegtem

Blech legen, mit Salz und Zucker bestreuen und 1 Stunde bei Ober/Unterhitze 85 Grad (= kandierte Tomaten) im Ofen.

Fischfilet mit ein paar Tropfen Olivenöl einreiben und mit etwas Thymian (alternativ Rosmarin) und Limettenspalten belegen und für 20 Min. marinieren.

Kartoffeln/Schalotten schälen und mit Würfelschneider würfeln.

Im Kessel den Fischfond und ein Glas Weißwein einfüllen.

Die Kartoffel/Schalottenmischung zusammen mit der kleingeschnittenen getrockneter Tomate, kleingeschnittener Knoblauchzehen, Prise Salz, in den Dampfgareinsatz geben. 110 Grad/Rührintervall 3/10 Minuten. Nach 10 Minuten die Oliven und kandierten Tomaten zugeben und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Insgesamt brauchen die Kartoffeln 25 Minuten.

Anmerkung: Ich mache von den Kartoffeln gerne auch doppelte oder dreifach Menge. Dann habe ich die Kartoffeln auch schon im Dampfgarer zubereitet. Dann habe ich die Flüssigkeit zusammen mit den Kartoffeln vermischt und dampfgegart für ein intensives Aroma.

Den fertigen Kartoffeln noch etwas von der Brühe aus dem Kessel beimischen und mit Limettensaft würzen.

Die Fischfilets salzen und in Pfanne von beiden Seiten (zuerst die Seite mit Haut) 1-2 Minuten scharf anbraten. Dann wenden. Fisch mit etwas Olivenöl und Limettensaft würzen.

Anrichten und mit Basilikumblättern nach Geschmack verzieren.

Zubehör-Tabelle von Kenwood

[KenwoodZubehoerTabelle](#)

Zwetschgen – Pfirsich Kompott



Rezept und Bild von Elvira Preiß

Zutaten

ca 1,5 kg Zwetschgen entsteint

ca 1 kg Pfirsiche entsteint

500g Zucker

1 Schuß Rum

1 Vanillstange

1 TL Zimt

Zubereitung

Zwetschgen und Pfirsiche durch den Würfler lassen oder klein schneiden

restliche Zutaten zufügen und mit dem Koch Rühr Element ca 20 Minuten weich kochen , ich wollte das die Pfirsiche noch etwa Biss haben.

Kochend in sterile Gläser füllen und sofort heiß verschließen

.

Ich habe das ganze auch noch als Marmelade gemacht mit Gelierzucker 2:1 und dann aber fein püriert.

