

ZANDER VERVEINE-GEBEIZT MIT ZUCCHINI UND GRÜNTEE JOGHURT

Zutaten Zander

- 500g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
- 50g brauner Zucker
- 75g Salz
- 1 Limette, abgeriebene Schale
- 1 Bund Zitronenverveine, gezupft
- 1 Bund Koriander, gezupft
- 1 Bund Blattpetersilie, gezupft

Zutaten Vinaigrette

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



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 Joghurt Grüntee, Verveineblätter, Kardamom, Limettensaft und -schale mit 100ml Wasser aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen und abpassieren. Mit dem Joghurt 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 und das Korianderöl angießen. Nach Belieben zum Beispiel mit Zitronenbasilikumblättchen und frittierten Verveineblättern bestreuen.

Zutaten Joghurt

- 8 EL Grüntee [China Chun Mee BIO](#)
- 1 Bund Zitronenverveine, gezupft
- 5 [Kardamomkapseln](#)
- 1 Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 300g Naturjoghurt
- 3 Zucchini
- 4 EL Korianderwurzeöl
- Kräuter zum Bestreuen