

## Zander mit Kräuterkruste, mexikanischem Reis und Zuckererbsen

2 frische Zander oder vier Zanderfilets  
4 EL Semmelbrösel  
1 großer Bd. Blatt Petersilie  
8 Salbeiblätter  
1 EL Kapern  
8 Peperoni  
2 Apfelsinen  
0,05 l Noilly Prat  
1 TL grüner Pfeffer  
Salz  
½ Pfd. Reis  
½ l Hühnerbrühe  
½ Pfd. Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
½ Pfd. Schalotten  
1 Lorbeerblatt  
2 große Zweige Rosmarin  
½ Pfd. Zuckererbsen

Fisch filetieren, Apfelsinen entsaften, Petersilienblätter bis auf ein oder zwei Zweige fein hacken, diese zusammen mit den Stielen und dem Lorbeerblatt binden, Salbei ebenfalls fein hacken, Knoblauch schälen und fein hacken, Schalotten schälen, Tomaten würfeln und gründlich abtropfen, Pfeffer mörsern, Rosmarin abpflücken und ganz grob hacken. 2/3 der Petersilie, Salbei, Semmelbrösel, in der Zitruspresse verbliebenes Apfelsinenfleisch, knapp die Hälfte des Apfelsinensafts, Wermut, Pfeffer und Salz vermischen. Fisch in eine mit wenig Saft ausgegossene feuerfeste Form legen, mit der Mischung bestreichen, Peperoni, Bouquet garni und Kapern dazu und ca. eine halbe Stunde bei knapp 200° im Backofen backen. Währenddessen die Hälfte des restlichen Saftes erhitzen, Reis, Schalotten und Knoblauch drin anbraten, Brühe dazu und ca. 10 min zugedeckt sanft köcheln, dann Tomatenwürfel, Rosmarin und restliche Petersilie dazugeben, in weiteren ca. 10 min fertig garen. Restlichen Saft stark erhitzen und etwas einkochen lassen, gewaschene Zuckerebsen dazu und kräftig braten (sie sollen leicht braun werden), salzen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Alles zusammen servieren. Dazu passt auch ein kräftig gebackenes Fladenbrot mit Rosmarin.

Selbstverständlich kann man statt Apfelsinensaft Olivenöl nehmen, wenn keine (Pankreas-)Diät einzuhalten ist.