



## Polenta mit frischem Mais, gebratenem Zander und Safransauce

Wenn es frischen Mais gibt, kann man auch mal was Neues ausprobieren: ihn mit getrocknetem Mais in Form von Polenta kombinieren, zum Beispiel.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ca. 5 Maiskolben (benötigt werden 250 g Maiskörner)

für die Polenta:

1 weiße Zwiebel (ca. 180 g) · 1 EL Butter · 500 ml Milch · 200 ml Gemüsefond S. 232 · 160 g feiner Polentagrieß · 1 Zweig Thymian · Chilipulver · Salz · 4 EL Hüttenkäse

für den Fisch:

600 g Zanderfilet · Salz · schwarzer Pfeffer · 4 EL Olivenöl · 2 Zweige Thymian · 2 EL Butter

Safransauce S. 122

**1** Blätter, Spitzen und Fäden der Maiskolben entfernen. Mit einem scharfen Messer die Körner knapp am Kolben abschneiden.

**2** Zwiebel schälen, fein schneiden und mit der Butter in einem Topf anschwitzen. Maiskörner kurz mitanschwitzen, mit Milch und Gemüsefond aufgießen und 2 Minuten kochen lassen. Kurz mit einem Stabmixer grob pürieren. Polentagrieß und Thymianzweig dazugeben und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, bedecken und 15 Minuten ziehen lassen.

**3** Zander mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Fisch auf der Hautseite einlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten auf der Hautseite knusprig braten, Thymianzweige und Butter hinzufügen. Fisch mit einer Palette auf die Fleischseite umdrehen. Herdplatte ausschalten, Fisch mit einem Löffel mehrmals mit der Thymianbutter übergießen (ca. 10–15 Sekunden lang).

**4** Während der Fisch brät, Safransauce erwärmen. Polenta mit Salz und Chilipulver würzen, Hüttenkäse einrühren.

**5** Polenta anrichten, Fisch daraufsetzen, mit Sauce umgießen.

### GETRÄNK

Chardonnay mit langer Maischestandzeit

### VARIANTE

Statt Zander passt auch Hecht.