

Bodenseezander

Kross gebratenes Zanderfilet auf erlesenen Blattsalaten,
mit Cherrytomaten und Paprika an cremigem Kräuter-Dressing

Etwa
154 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Zanderfilets auf der Hautseite kurz einritzen. Nun mit Salz und Zitronensaft und ein paar italienischen Kräutern würzen. In Mehl wenden und langsam in etwas Olivenöl braten. (Zuerst die Hautseite). Man kann auch den Fisch kurz anbraten und anschließend ins Backrohr bei ca. 140 Grad für 5-6 Minuten geben. Der Zander sollte innen noch ganz leicht glasig sein, dann ist er saftig. Die Blattsalate gut waschen und abtropfen lassen. Den Blattsalat in die Mitte des Teller dekorativ anrichten. Paprika in feine Würfel schneiden und über den Salat geben. Aus dem Sauerrahm, dem Schnittlauch und der Petersilie mit etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Je schneller ich den Sauerrahm rühre, umso dünner wird er! Den Salat marinieren und die Paprikawürfel darüber streuen. Nun noch das Zanderfilet anrichten und schon darf geschlemmt werden.

Zutaten für 4 Portionen

4 Zanderfilets
1 EL Olivenöl
2 kleine Köpfe Blattsalat
1 Pack Cherrytomaten
1 TL italienische Kräuter
1/2 Becher Sauerrahm
2 TL Petersilie
2 TL Schnittlauch
1 Paprika
2 EL Mehl