

Gebratenes Zanderfilet

an Safranschaum mit Zuckerschotengemüse und schwarzen Nudeln



Etwa
591 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Zanderfilets dritteln und mit etwas Salz und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl leicht braten bis sie durch sind. Nicht zu lange braten, da der Fisch sonst trocken wird.

Die schwarzen Nudeln kochen Sie nun nach Anleitung und schmecken diese mit etwas Salz ab.

Den Fischfond mit dem Safran erhitzen, die Milch dazu geben und abbinden. Eventuell mit etwas Weißwein oder Wermut verfeinern. Mit etwas Salz abschmecken und die Sahne dazu geben. Nochmals probieren und anrichten.

Die Zuckerschoten kurz in heißem Wasser blanchieren, anschließend in etwas Butter anschwanken und mit Salz und etwas Zucker würzen.

Die Nudeln mit einer großen Fleischgabel in die Mitte des Tellers drehen. Sauce außen herum geben und die Fischfilets ansetzen. Nun das Gemüse rundherum verteilen und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

4 Zanderfilets à 160 g
1 EL Olivenöl
4 TL Zitronensaft
250 g Schwarze Nudeln (ungekocht)
200 ml Fischfond
60 ml Sahne
120 ml Milch
4 g Maisstärke
1 g Safran
560 g Zuckerschoten
20 g Butter