Rezept

Gebratener Zander auf Sahnewirsing

Ein Rezept von Gebratener Zander auf Sahnewirsing, am 28.04.2024

Zutaten

1	kleiner Wirsingkopf (möglichst ohne harte, dunkle Außenblätter; ca. 700 g)
1 EL	Kapern
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
	abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Sahne
	Pfeffer
2	Zanderfilets mit Haut (à ca. 350 g)
	Olivenöl und 1 EL Butter zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Wirsing in Blätter teilen, waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Blätter längs halbieren und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit Kapern fein hacken.

2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Den Wirsing unter Rühren 1-2 Min. mitdünsten – er soll nicht bräunen. Sahne dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen. Evtl. ein paar EL Wasser dazugeben.

3. Inzwischen die Fischfilets trocken tupfen, jedes in 4 Stücke schneiden. Die Haut längs 3- bis 4-mal leicht einschneiden (so biegen sich die Filets beim Braten nicht auf), die hautlose Seite mit 2 TL Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. Zitronenschale und Kapern unter den Wirsing rühren und 5-7 Min. weitergaren.

4. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite 4-5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Butter in die Pfanne geben, den Fisch wenden und noch 1 Min. braten. Den Wirsing mit je 2 Fischstücken auf Tellern anrichten.