Rezept

Zander in Dill-Sauce

Ein Rezept von Zander in Dill-Sauce, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Zanderfilet mit Haut
	Pfeffer
	½ Bund Dill
1 EL	Butter
100 g	Sahne
1 TL	Honig
	Salz
1	Bio-Zitrone
1	Zwiebel
200 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
3 EL	Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Filets auf der Hautseite mehrmals diagonal einritzen, dann salzen und pfeffern. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Gemüsebrühe, Sahne, Zitronensaft und -schale zugeben, aufkochen und ca. 3 Min. offen kochen lassen. Die Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Den Dill einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

3. In einer zweiten Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite jeweils ca. 3 Min. braten. Mit Sauce servieren.