Rezept

Fogosch Müller

Ein Rezept von Fogosch Müller, am 08.10.2026

Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **4 EL** Mehl
- weißer Pfeffer
- **4** Zanderfilets (je 120 g, mit Haut)
- 1/4 Zitrone
- **4 EL** weiche Butter
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- **4** Stängel krause Petersilie
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. > Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit 2 EL Butter vermengen. Das Mehl mit Paprika und viel frisch gemahlenem Pfeffer vermischen. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter grob hacken.

2. > Die größte Herdplatte mit einer großen beschichteten Pfanne darauf auf Mittelstufe vorheizen. Zanderfilets gut trockentupfen und beide Seiten mit Salz bestreuen. Dann die Filets in dem Paprikamehl wenden.

3. > Die übrige pure Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Die Zanderfilets mit der Hautseite hineinlegen, sodass es leise zischt, und in 2-3 Minuten goldgelb braten. Wenden, die Knoblauchbutter zugeben und die Filets in 1-2 Minuten fertig braten.

4. > Die Zanderfilets aus der Pfanne nehmen und auf warme Teller geben. Die Petersilie in der Bratbutter aufschäumen lassen, den Zitronensaft dazupressen und das über den Filets verteilen. Dazu: Salzkartoffeln.