

## Rezept

# Fogosch Müller

Ein Rezept von Fogosch Müller, am 01.07.2026

## Zutaten

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

## 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.