

Rezept

Gebackene Zanderfilets

Ein Rezept von Gebackene Zanderfilets, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Zander (ca. 900 g; auch fein: 500 g weiße Fischfilets, z. B. Rotbarsch, Wolfsbarsch) | 1 Zitrone |
| Pfeffer | Salz |
| 2 Eier (M) | 150 g trockenes Weißbrot oder trockene Semmeln (ersatzweise fertige Semmelbrösel, am besten vom Bäcker) |
| 4 EL Butterschmalz | 100 g Mehl |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Den Zander zuerst schuppen: Dafür mit einem Messerrücken oder einem Buttermesser vom Schwanz zum Kopf hin über den Fisch streichen. Am besten unter fließendem Wasser, denn so sammeln sich die Schuppen ordentlich im Waschbecken. (Profis verwenden spezielle Fischschupper: Geht etwas schneller, muss aber nicht sein.)

3. Den Fischkopf mit zwei schrägen Schnitten hinter den Brustflossen abtrennen. Bei größeren Fischen eignet sich dafür ein Sägemesser, z. B. ein Brotmesser.

4. Fisch mit dem Schwanz in Richtung Körper auf ein Arbeitsbrett legen, die Bauchöffnung soll (für Rechtshänder) links liegen. Mit einem scharfen Filetmesser knapp oberhalb der Rückenflosse von vorne nach hinten einschneiden und immer entlang der Gräten parallel zum Fischrücken das Filet ablösen. Dabei durchtrennt man ungefähr in der Mitte des Filets eine Reihe von dünnen Gräten, die in das Filet hineinlaufen. Fisch umdrehen und das zweite Filet auf die gleiche Weise lösen. Grätenreste am Bauchlappen entfernen.

5. Mit der linken Hand das Schwanzende eines Fischfilets festhalten, mit der rechten Hand das Fischfilet von der Haut schneiden, dabei die Messerklinge leicht in Richtung Haut neigen.

6. Dann mit dem Zeigefinger über die Mitte der Filets streichen – dabei kann man eine Reihe dünner Gräten erspüren, die auf Höhe des Bauchraums direkt in das Filet hineinlaufen. Diese Gräten mit zwei Schnitten rechts und links der Grätenreihe ausschneiden. Die Filets haben jetzt eine Y-Form. (Sollen die Filets für andere Rezepte unverletzt bleiben, die Brustgräten mit einer speziellen Grätenzange aus dem Fischfleisch ziehen, solange die Haut noch am Filet ist.)

7. Die Fischfilets quer in ca. 8 cm breite Stücke schneiden. Möchte man Fischstäbchen, die Stücke noch einmal längs in 2 cm breite Streifen schneiden (wenn dabei aus dem Schwanzende sehr dünne Streifen entstehen, einfach zwei Streifen aufeinanderlegen und später gemeinsam panieren, sodass aus zwei dünnen ein dickes Fischstäbchen wird). Die Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Fischfilets mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und dann mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Für die Panade Brot oder Semmeln grob zerkleinern und in einem Blitzhacker fein zerbröseln. Die Brösel in einen tiefen Teller geben. Eier ebenfalls in einen tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mehl in einen dritten Teller geben. Die Filets erst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden – Panade nicht andrücken, damit sie beim Ausbacken lockere, knusprige Blasen wirft.

9. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze goldbraun backen – die Stücke in 8 Min., die Stäbchen in 6 Min. – , dabei einmal wenden. Die Filets auf Küchenpapier kurz entfetten, dann mit den Zitronenspalten auf Tellern anrichten, servieren. Sehr gut passen dazu Salat, Bratkartoffeln oder Pürees.