

Rezept

Gebackener Zander und Rote-Bete-Nudeln mit Parmesan-Crunch

Ein Rezept von Gebackener Zander und Rote-Bete-Nudeln mit Parmesan-Crunch, am 20.04.2024

Zutaten

Für den Zander:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 2 Stängel Petersilie | 2 EL Olivenöl |
| Salz | abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone |
| 1 ausgenommener und geschuppter Zander (ca. 1,2 kg) | |

Für den Parmesan-Crunch:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 100 g Parmesan | 2 EL Panko (japanische Panade) |
|-----------------------|---------------------------------------|

Für die Rote-Bete-Nudeln:

- | | |
|---|-------------------------|
| 500 g Rote Bete | Salz |
| 1 EL Obstessig | 3 Zweige Thymian |
| 2 Stängel Estragon | 2 EL Olivenöl |
| 1/2 TL frisch geriebener Meerrettich | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 19 g F, 69 g EW, 12 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 175° vorheizen. Für den Zander die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilienblättchen mit 2 EL Olivenöl, Salz und der Zitronenschale in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab grob pürieren.
- Für den Parmesan-Crunch den Parmesan reiben, mit dem Panko auf einem mit Backpapier belegten Backblech mischen, verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 7 Min. goldbraun backen. Die Panko-Parmesan-Platte aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- Den Zander waschen, trocken tupfen und in der Bauchhöhle und außen mit der Kräuterpaste einreiben. Den Zander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen.

4. Etwa 15 Min. vor Ende der Garzeit des Fisches die Roten Beten schälen und mit einem Julienneschneider rundum feine, nudelartige Streifen abschneiden. Die Rote-Bete-Nudeln in eine Schale geben, leicht salzen und mit dem Essig marinieren. Thymian und Estragon waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese mit dem Olivenöl unter die Roten Beten heben. Eine Pfanne erhitzen und die Nudeln samt der Marinade darin 4 Min. lang erhitzen. Zum Schluss den Meerrettich einrühren.
-
5. Den Parmesan-Crunch in Stücke brechen. Den Zander aus dem Ofen holen und vorsichtig filetieren, indem man zuerst mit einem scharfen Messer den Rücken entlang schneidet und dann die Filets von den Gräten klappt. Zanderfilets und Rote-Bete-Nudeln auf vier Tellern anrichten. Die Nudeln mit dem Parmesan-Crunch bestreuen und das Gericht sofort servieren.