

Rezept

Gebratener Zander auf Kohlrabi-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Zander auf Kohlrabi-Tomaten-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Kohlrabi	Salz
3 reife Strauchtomaten	3 Stängel Dill
2 Schalotten	100 g Butter
Mehl	50 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
200 ml Fischfond	100 g Sahne
1 Zitrone	600 g Zanderfilet mit Haut und ohne Gräten
Pfeffer	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Für das Gemüse den Kohlrabi schälen und vierteln. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser in ca. 6 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in Würfel schneiden. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Die Schalotten schälen und klein würfeln.
3. 50 g Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin ca. 1 Min. andünsten. Die Kohlrabischeiben dazugeben und kurz mitdünsten. 1-2 TL Mehl darüberstreuen und kurz anschwitzen, mit Wermut ablöschen.
4. Den Fischfond und die Sahne dazugießen und offen bei mittlerer Hitze 2-3 Min. köcheln lassen. Die Tomatenwürfel und den Dill untermischen. Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
5. Den Saft der Zitrone auspressen. Mehl zum Wenden auf einen flachen Teller geben. Das Zanderfilet abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Die Fischstücke mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in Mehl wenden.
6. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und etwas zerdrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischstücke mit der Hautseite nach unten, Knoblauch und Kräuterzweige dazugeben und 5-6 Min. braten.

7. Die Fischstücke wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Min. braten. Die übrige Butter dazugeben, aufschäumen lassen und über den Fisch löffeln. Das Gemüse auf Teller verteilen und jeweils ein Fischstück daraufsetzen. Sofort servieren.