

## Rezept

# Gemüsenudelnester mit Zander

Ein Rezept von Gemüsenudelnester mit Zander, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> große Möhren	<b>1</b> mittelgroßer Kohlrabi
<b>1</b> grüner Zucchini	<b>1</b> gelber Zucchini
<b>600 g</b> Zanderfilet	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 20 g)	<b>1/2 Bund</b> Bärlauch
<b>1 Bund</b> Kerbel	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>evtl. 100 ml</b> Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	<b>100 g</b> Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren und den Kohlrabi schälen und mit dem Sparschäler in "Bandnudeln" schneiden. Zucchini waschen und mit der Schale ebenfalls zu "Bandnudeln" verarbeiten.
2. Inzwischen den Fisch kalt waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Eine Zitronenhälfte auspressen und die Fischfilets damit beträufeln. Die andere Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Bärlauch und Kerbel waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Die Gemüsenudeln dazugeben und kurz mit erhitzen. Falls nötig, bis zu 100 ml Brühe zugießen. Die Kräuter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Mithilfe einer Gabel in der Pfanne aus den Gemüsebandnudeln vier etwa gleich große Nester drehen. Die Sahne langsam zugießen und je 1 Zanderfilet auf 1 Gemüsenest betten. Den Deckel auflegen und die Zanderfilets in ca. 15 Min. gar ziehen lassen. Zum Servieren die Nudelnester mit Zander auf Teller setzen und mit Zitronenscheiben dekorieren.