

Rezept

Gespicktes Zanderfilet mit geschmortem Salat

Ein Rezept von Gespicktes Zanderfilet mit geschmortem Salat, am 19.04.2024

Zutaten

4	frische Lorbeerblätter	4	Zanderfilets (je 10-180 g, mit Haut, ohne Gräten)
2 EL	Olivenöl	1	großer Romanasalat
2 Stangen	Staudensellerie	2	Knoblauchzehen
3	Tomaten	1 Bund	Petersilie
2 EL	Butter	4 EL	trockener Vermouth
1/4 l	Gemüsebrühe		Salz
	Pfeffer		Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Lorbeerblätter waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Fischfilets trocken tupfen, jeweils die Haut mit einem scharfen Messer viermal quer so einschneiden, dass sie an den Rändern noch zusammenhängt (dabei auch das Fischfleisch anritzen, damit sich das Lorbeeraroma gut verteilen kann). Die so entstandenen Hautstreifen mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Fleisch schneiden, anheben und die Lorbeerblätter darunterschieben. Die Filets mit Olivenöl bestreichen und auf eine Platte legen.
2. Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern, dann quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. In einem Topf die Butter schmelzen lassen. Darin Romana, Sellerie und Knoblauch 3 Min. andünsten. Mit Vermouth ablöschen, Brühe angießen und das Gemüse bei geringer Hitze 5 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Petersilie untermischen.
4. Zwischendurch Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne 5 Min. bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Die Filets wenden, Tomaten dazugeben und 2 Min. ziehen lassen. Zanderfilets, Tomaten und geschmorten Salat auf Tellern anrichten.