

## Rezept

# Zander-Gurken-Pfanne

Ein Rezept von Zander-Gurken-Pfanne, am 07.02.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Zanderfilet	<b>1/2</b> Bio-Zitrone
<b>1</b> Salatgurke	<b>1</b> weiße Zwiebel
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 TL</b> Zucker
<b>80 ml</b> Fischfond (ersatzweise Gemüsebrühe)	<b>1 großes Bund</b> Dill
<b>2 EL</b> Crème fraîche	<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 16 g F, 41 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Mit den Fingern über das Fischfilet streifen, ggf. Gräten herausziehen. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Fischwürfel mit der Schale und 1 EL Saft mischen.
2. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne herauskratzen und die Gurkenhälften in knapp 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Den Zucker darin schmelzen. Die Zwiebel und die Gurkenstücke dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Den Fischfond dazugießen und die Gurkenstücke zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen.
3. Inzwischen den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Die Crème fraîche unter das Gemüse rühren und alles mit dem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch leicht salzen, darauflegen und zugedeckt in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Den Dill dazugeben, alles vorsichtig mischen, abschmecken und servieren.