

Rezept

Zander auf Erbsenpüree

Ein Rezept von Zander auf Erbsenpüree, am 28.06.2026

Zutaten

Erbsenpüree

2 Schalotten	1 Stück Ingwer
80 g Butter	350 g Erbsen (TK)
80 ml Weißwein	40 ml Aceto balsamico bianco
Salz	Pfeffer

Zanderfilet

4 Zanderfilets (à ca. 100 g, Øküchenfertig)	Salz
20 ml Öl	50 g Butter
Pfeffer	

Erbsengemüse

2 Schalotten	40 g Sushi-Ingwer (Gari)
200 g Erbsen (TK)	40 ml Sushi-Ingwer-Sud
20 g Zucker	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 645 kcal, 42 g F, 31 g EW, 30 g KH

Zubereitung

- 1.** Erbsenpüree: Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem kleinen, hohen Topf 20 g Butter schmelzen. Darin Schalotten und Ingwer glasig dünsten. Die gefrorenen Erbsen dazugeben und kurz mitdünsten, mit Weißwein und Balsamessig aufgießen. Die Erbsen bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. gar kochen lassen.
- 2.** Dann die Erbsen mit dem Pürierstab fein zerkleinern, dabei zum Schluss die übrige Butter untermixen. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Zanderfilet: Die Zanderfilets trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer großen Pfanne verteilen, die Filets mit der Haut nach unten hineinlegen. Die Pfanne erhitzen und die Fischfilets bei kleiner Hitze ca. 6 Min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

4. Zanderfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen. Die Filets kurz ziehen lassen, dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchen-papier entfetten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Erbsengemüse: Die Schalotten schälen und fein würfeln, den Sushi-Ingwer fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen. Darin die Schalotten glasig dünsten. Die gefrorenen Erbsen und den Ingwer dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Mit Sushi-Ingwer-Sud, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten: Das Erbsenpüree in der Mitte der Teller verteilen, darin das Erbsengemüse anrichten. Zander-filets auf dem Gemüse und dem Püree arrangieren.