

Rezept

Zander auf Kürbisspalten mit Dillpesto

Ein Rezept von Zander auf Kürbisspalten mit Dillpesto, am 31.05.2026

Zutaten

1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch
50 ml Olivenöl	30 ml mildes Öl
20 g Kürbiskerne	20 g Parmesan
Salz	Pfeffer
1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft	1-2 EL Honig
400 g Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 450 g)	80 g Butterschmalz
2 Zanderfilets mit Haut (à 200 g)	1 EL Weizengrieß

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 875 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Dill die groben Stiele entfernen, den Rest mit dem Schnittlauch grob hacken. Mit beiden Ölsorten und den Kürbiskernen im Mixer fein pürieren. Den Parmesan reiben und unterrühren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.
2. Den Kürbis gründlich waschen, putzen und die Stiel- und Blütenansätze entfernen. Den Kürbis entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Spalten mit 30 g Butterschmalz in einer großen Pfanne von beiden Seiten je ca. 4-5 Min. anbraten, bis sie gebräunt und knapp gar sind. Salzen, pfeffern und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Zanderfilets unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets quer in drei Stücke teilen. Das schmale Endstück von der hinteren Seite her zur Hälfte enthäuten und den enthäuteten Bereich auf die Innenseite klappen. So ist dieses Filetstück etwa genauso dick wie die anderen.
4. Die Zanderfilets auf beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Hautseite mit etwas Grieß bestreuen. In einer großen Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, bis diese braun und knusprig ist.
5. In einer anderen Pfanne 1 EL Honig aufkochen lassen. Die Kürbisspalten darin schwenken und leicht karamellisieren lassen. Die Fischfilets wenden und nach 30 Sek. die Pfannen von der Herdplatte ziehen. Fisch und Kürbis 1-2 Min. ruhen lassen. Dann die Kürbisspalten auf zwei Tellern fächerartig auslegen. Die Zanderfilets darauf anrichten und mit dem Dillpesto beträufeln.