

Rezept

Zander auf der Haut gebraten mit Rieslingkraut

Ein Rezept von Zander auf der Haut gebraten mit Rieslingkraut, am 24.09.2023

Zutaten

2	Zwiebeln	750 g	rohes Sauerkraut
1 EL	Gäneschmalz (ersatzweise Butterschmalz)	750 ml	trockener Riesling
2	Lorbeerblätter	2	Nelken
5	Wacholderbeeren		Salz
½ TL	Pfefferkörner	4	Zanderfilets mit Haut (à ca. 150 g)
2 EL	Öl	½ TL	grobes Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 10 g F, 32 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb geben und über dem Spülbecken die Flüssigkeit herausdrücken, sodass es eher trocken ist.

2. Das Schmalz in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Kraut dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Den Wein angießen und so viel Wasser dazugeben, dass das Kraut fast bedeckt ist. Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren sowie ½ TL Salz und die Pfefferkörner hinzufügen. Das Kraut bei mittlerer Hitze und halb aufgelegtem Deckel ca. 2 Std. köcheln lassen. Bei Bedarf wieder etwas Flüssigkeit hinzugeben. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

3. Die Zanderfilets auf Gräten überprüfen und diese ggf. mit einer Fischpinzette entfernen. Die Filets trocken tupfen.

4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das grobe Meersalz einstreuen. Die Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. schön kross anbraten. Wenden und in 1 Min. auf der Fleischseite fertig garen.

5. Das Rieslingkraut auf Teller verteilen und die gebratenen Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelstampf.