

Rezept

Zander im Zitronendampf

Ein Rezept von Zander im Zitronendampf, am 20.05.2025

Zutaten

700 g Zanderfilet	Salz
Pfeffer aus der Mühle	2 unbehandelte Zitronen
1 Bund Petersilie	400 g zarter Blattspinat
200 g Champignons	4 EL gutes Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Zanderfilet mit Küchenpapier gut trocknen. In etwa 3 cm breite Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern.

2. Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, danach Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln, sehr fein hacken. Mit der Zitronenschale mischen. Den Zitronensaft mit $\frac{1}{4}$ l Wasser in den Topf geben.

3. Blattspinat in viel kaltem Wasser waschen, im Sieb abtropfen lassen und vielleicht doch gleich nochmal waschen. Falls kleine harte Würzelchen dran sind, einfach abknipsen. Spinatblätter auf einem großen Brett mit einem großen Messer grob hacken. In den Siebeinsatz füllen. Die Pilze abreiben, Füßchen wegschneiden, Hüte in feine Scheiben schneiden und auf den Spinat legen.

4. Zuletzt die Fischstreifen auf das Spinatbett legen, die Zitronenschale-Petersilien-Mischung darüberstreuen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

5. Den Siebeinsatz in den Topf stellen, Deckel zu. Das Zitronenwasser zum Kochen bringen und im nach oben steigenden Dampf bei starker Hitze Fisch und Gemüse etwa 5 Minuten dämpfen (ab dem Moment des Brodelns).

6. Auf Teller verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.