

Rezept

Zander in Gemüsesauce

Ein Rezept von Zander in Gemüsesauce, am 09.06.2026

Zutaten

8 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	600 g Zanderfilet
100 g Schalotten	125 g Möhren
125 g Zucchini	60 g Butter
1/8 l Weißwein	300 ml Fischfond (Glas)
150 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Thymianblättchen abzupfen, hacken, mit Salz und Pfeffer mischen. Zander in 8 gleich große Stücke schneiden, beidseitig mit der Würzmischung bestreuen. Schalotten und Möhren schälen, Zucchini waschen und putzen. Gemüse sehr klein würfeln.
2. 40 g Butter zerlassen, Gemüse darin anbraten. Mit Wein und Fond ablöschen, zugedeckt 10 Min. kochen lassen. Crème fraîche einrühren, 3-5 Min. offen einkochen lassen, salzen und pfeffern.
3. Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zanderstücke auf beiden Seiten 1-2 Min. braten. Mit der Gemüsesauce anrichten.