

Rezept

Zander mit Limetten-Bärlauch-Sauce

Ein Rezept von Zander mit Limetten-Bärlauch-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Prinzessbohnen	Salz
400 g Zanderfilet	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	150 ml trockener Weißwein
150 g fettarme Crème fraîche (max. 15 % Fett)	1 EL Senf
1 TL getrockneter Bärlauch	1 EL frisch gepresster Limettensaft
Pfeffer	1 TL getrocknetes Bohnenkraut

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Bohnen waschen, putzen und anschließend zugedeckt in reichlich kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze in 10 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen die Zanderfilets trocken tupfen und salzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets von beiden Seiten darin bei mittlerer Hitze jeweils 3 Min. anbraten, dann die Filets in eine ofenfeste Form legen und im heißen Backofen warm halten.
4. Den Knoblauch in derselben Pfanne 1 Min. dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Crème fraîche, Senf, Bärlauch sowie den Limettensaft einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze kurz darin ziehen lassen.
5. Die Bohnen abgießen, kurz abtropfen lassen, mit dem restlichen Olivenöl und dem Bohnenkraut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Sauce mit den Bohnen auf zwei Tellern anrichten und genießen.