Rezept

Zander mit Mandelspinat

Ein Rezept von Zander mit Mandelspinat, am 11.06.2025

Zutaten

4	dicke Zanderfilets mit Haut (Loins, je 200 g)
	Pfeffer
2 EL	Mandelblättchen
1	kleine Zwiebel
2	kleine Tomaten
1 EL	Butter
4 dünne Scheiben	Ingwer
	Salz
	Saft von 1 Zitrone
500 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
4 dünne Scheiben	durchwachsener Räucherspeck
50 ml	Weißwein
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Bei den küchenfertigen, geschuppten Filets mit einer Rasierklinge oder einem sehr scharfen Messer die Haut im Abstand von 2 cm einritzen. Die Filets von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht erwärmen, jedoch keine Farbe annehmen lassen, beiseitestellen.

3. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, ca. 1 cm groß würfeln, Stielansätze entfernen.

4. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen. Bei mittlerer Hitze in 5 Min. schön kross braten. Die Filets herausnehmen, Öl abgießen und Butter in die Pfanne geben. Filets mit der Fleischseite nach unten einlegen, den Speck und Ingwer dazugeben und alles bei geringer Hitze 3 Min. sanft garen.

5. Zwischendurch in einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten. Spinat und Weißwein dazugeben, den Deckel schließen. Nach 5 Min. ist der Spinat zusammengefallen. Tomaten und Mandeln unterrühren und den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Zanderfilets auf Tellern anrichten.