

Rezept

Zanderfilet mit Avocado-Kartoffelcreme

Ein Rezept von Zanderfilet mit Avocado-Kartoffelcreme, am 18.04.2026

Zutaten

- | | |
|---|------------------------------------|
| 400 g mehlig kochende Kartoffeln | 5 EL Olivenöl |
| 1 EL Weißweinessig | Salz |
| Pfeffer | Muskatnuss |
| frisch gerieben | 3 Avocados |
| 2 EL Zitronensaft | 100 g Crème fraîche |
| 1 Kästchen Kresse | 8 Zanderfilets (etwa 800 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 25-30 Min. gar kochen. Die Kartoffeln noch heiß schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und warm stellen.
2. Avocados halbieren, Steine entfernen. Avocado schälen und 2 Hälften in dünne Spalten schneiden. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Übrige Avocados mit restlichem Zitronensaft und Crème fraîche pürieren. Die Kresse mit der Schere abschneiden und unter die Avocado-creme mischen.
3. Die Zanderfilets in restlichem Olivenöl von jeder Seite in 1-2 Min. zartbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Avocado-creme mit den Kartoffeln vermischen. Zanderfilets mit Avocado-Kartoffelcreme und den Avocadospalten auf Tellern anrichten.