

Rezept

Zanderfilet mit Mandelkruste

Ein Rezept von Zanderfilet mit Mandelkruste, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 große rote Zwiebel | 1 großer säuerlicher Apfel |
| 5 TL Rapsöl | 150 ml Apfelsaft |
| Salz, Pfeffer | 1 Msp. Ingwerpulver |
| 2 Stauden Radicchio | 2 Zanderfilets, à 150 g |
| 1 TL Zitronensaft | je 1 EL gehackter TK-Dill und gehackte TK-Petersilie |
| 50 g gemahlene Mandeln | 1 Eiweiß |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und ohne Kerngehäuse in dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 TL Öl mittelstark erhitzen und Zwiebeln und Äpfel darin 2 Min. braten. 50 ml Apfelsaft angießen und alles 5 Min. zugedeckt dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer pikant würzen. Warm halten.
2. Radicchio waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und die Blätter einzeln abzupfen. In der Pfanne 2 TL Öl mittelstark erhitzen, Radicchio kurz anbraten, mit 100 ml Apfelsaft ablöschen, salzen und pfeffern.
3. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dill und Petersilie mit 1 Prise Salz und den Mandeln mischen, auf einen flachen Teller schütten. Eiweiß verquirlen. Den Fisch erst im Eiweiß, dann in der Mandelmischung wenden.
4. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl mittelstark erhitzen. Die Filets darin pro Seite in 2-3 Min. braun braten. Auf zwei vorgewärmten Tellern mit Zwiebel-Apfel-Gemüse und Radicchio anrichten und servieren.