

Rezept

Zanderfilet sous-vide mit Paprikagemüse und Sherry-Vinaigrette

Ein Rezept von Zanderfilet sous-vide mit Paprikagemüse und Sherry-Vinaigrette, am 28.06.2026

Zutaten

2 rote Paprikaschoten	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
150 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	100 ml Weißwein
125 ml Gemüsebrühe (nach Belieben)	2 EL kleine schwarze Oliven (entsteint)
4 Stängel Dill (oder Fenchelkraut)	600 g Zanderfilet (mit Haut)
Salz	Pfeffer
2-4 TL Olivenöl	3 Stängel Minze
2 EL Sherryessig	Salz
Pfeffer	je 1/2 TL gemahlener Koriander und Piment
6 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Für das Paprikagemüse die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Lorbeerblatt, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen kleinen schweren Topf mit gut schließendem Deckel geben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze 45 Min. dünsten.
2. Für den Zander den Backofen auf 60° Umluft vorheizen und einen großen flachen Topf, der mit kochendem Wasser gefüllt ist, hineinstellen. Oder ein Sous-vide-Bad (Elektro-Wasserbad) auf 60° vorheizen. Die Oliven hacken. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und hacken. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen, in vier Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke mit Oliven und Dill nebeneinander in einen oder zwei Vakuumbbeutel schichten und das Olivenöl dazugeben. Die Beutel mit einem Vakuumiergerät luftdicht verschließen. Die Zanderfilets im Wasserbad im Ofen oder im Sous-vide-Bad 10 Min. garen, eventuell mit einem Sieb oder einem Topfdeckel beschweren, sodass die Filets ganz mit Wasser bedeckt sind.
3. Das Paprikagemüse mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Brühe oder Wasser aufgießen und das Paprikagemüse in 10 Min. fertig garen. Für die Vinaigrette die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Essig mit Salz, Pfeffer, Koriander, Piment und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und die Minze untermischen.

4. Die Vakuumbutel aus dem Wasserbad nehmen und aufschneiden. Die Fischfilets mit der Garflüssigkeit in eine beschichtete Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, sodass die Filets außen heiß sind. Die Filets wenden und nach ein paar Sekunden herausnehmen. Die Zanderfilets mit dem Paprikagemüse auf Tellern anrichten und die Vinaigrette über den Fisch verteilen.