



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 dag Zanderfilets (Fisch)
- Öl
- Butter
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 2 Stk. Knollenfenchel
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 4 Stk. Karotten
- 2 Stk. Rüben
- Gemüsesuppe
- 1 Pkg. Frischkäse, natur

Mein persönlicher Tipp

Bevorzugen Sie im Sinne der Nachhaltigkeit und Gesundheit frische heimische Fische direkt vom Erzeuger oder über einen Fischereiverband.:

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Friederike Schmitl: *Privatrezept*

Zander gebraten mit Fenchelgemüse

Zubereitung

Gemüse:

- Zutaten (für 4 Portionen): 2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 4 mittlere Karotten, 2 gelbe Rüben, Pfeffer, Gemüsebrühe, 1 Pkg. Frischkäse
- Fenchelknollen vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten und gelbe Rüben in schmale Stifte oder Scheiben schneiden.
- Zwiebel in Ringe schneiden, mit dem Gemüse mit wenig Fett in der Wokpfanne anrösten und unter Zugabe von wenig Gemüsesuppe kernig dünsten.
- Während des Garvorganges Pfanne öfters schwenken oder das Gemüse umrühren.
- Die Flüssigkeit in kleinen Mengen nachgießen.
- Zuletzt mit Frischkäse nach Bedarf verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Zander:

- Zutaten (für 4 Portionen): pro Person 20 dag Zanderfilet, Öl, Butter, Knoblauch, Salz, Pfeffer
- Fischfilets mit der Hautseite auf ein Stück Küchenrolle drücken, um die Oberfläche gut zu trocknen.
- In der Pfanne Öl erhitzen, das Filet auf der Hautseite reinlegen, etwas andrücken, damit sich der Fisch nicht wölbt und gut anbraten.
- Den blättrig geschnittenen Knoblauch dazugeben, ebenfalls etwas Butter.
- An der weißen Farbe am Rand erkennt man den fortgeschrittenen Bratvorgang.
- Wenn diese sichtbar wird, das Filet wenden, etwas Salz darüber streuen (grob Salz aus der Salzmühle) und auf der Fleischseite kurz fertigbraten.
- Während des Bratens den Fisch mit einem Löffel mehrmals mit der Bratflüssigkeit übergießen.
- Achtung: Der Fisch ist sehr schnell gar und sollte innen glasig bleiben.
- Mit dem Gemüse, Salat und rohen Apfelspalten anrichten.

Ein schnelles gesundes Rezept, das erfrischt und gute Laune macht.