

Gebratene Zanderfilets mit gerösteten Mandelblättchen

Blattspinat und Salzkartoffeln

Rezept für 6 Personen

1200 g Zanderfilet, 1000 g frischer Blattspinat, 50 g Mandelblättchen, 150 g Butter, 0,1 L Rapsöl, 1200 g Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 30 g Ingwer, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Zitrone, 30 g Stärkemehl, Gewürze.

Die Zanderfilets halbieren und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne etwas Rapsöl heiß werden lassen und die Filet auf der Hautseite kurz anbraten, dann wenden und nochmals eine Minute braten. Die Zanderfilet jetzt aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Jetzt in der Pfanne 100 g Butter zerlaufen lassen und die Mandelblättchen darin anschwitzen. Wenn die Mandelblättchen etwas Farbe haben, die Zanderfilets wieder einlegen, in dem Butter-Mandel-Gemisch durchschwenken und mit etwas Zitronensaft nachwürzen. Zum Anrichten die Zanderfilets auf dem Blattspinat anlegen und mit der Butter beträufeln.



Bild /Uli Großmann

Blattspinat

Vom Blattspinat die groben Stängel entfernen und dann waschen. In einem flachen Topf, feingehackte Zwiebelwürfel in Rapsöl glasig anschwitzen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer ebenfalls fein schneiden, zu den Zwiebelwürfel geben und auch glasig anschwitzen. Jetzt den Blattspinat zugeben und diesen zugedeckt 5 Minuten schmoren. Den Spinat mit in Wasser angerührter Speisestärke leicht abbinden. Zum Verfeinern die restliche Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Salzkartoffeln

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in leicht gesalzenen Wasser ca. 25 Minuten kochen.