

## Zanderfilet mit Kräuterspinat und Kernölcreme



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**80 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

4 Stk. Zanderfilet (à ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer  
1 – 2 EL griffiges Mehl  
Eiweiß von 1 Ei  
Je 1 EL Sonnenblumen-, Pinien- und  
gehackte Kürbiskerne  
Olivenöl zum Braten  
Butter  
Rosmarin und Thymian zum  
Aromatisieren  
600 g frischer Babyspinat  
6 EL Mayonnaise  
1 – 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
frische Kräuter  
2 – 3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

Zanderfilets entgräten, salzen und pfeffern. Die Fleischseite zuerst mit Mehl und Eiweiß panieren, anschließend in die Körnermischung drücken. Filet zuerst auf der Hautseite dann auf der panierten Fleischseite in Olivenöl bei geringer Hitze knusprig braten. Zum Aromatisieren Butterflocke und frische Kräuter leicht mitbraten.

Für die Kernölcreme Mayonnaise mit Kürbiskernöl verrühren.

Schalotten klein hacken, in Olivenöl anschwitzen, Babyspinat zugeben und kurz dünsten lassen. Anschließend mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackten frischen Kräutern abschmecken.

Zander auf dem Spinat anrichten und mit Kürbiskernölmayonnaise, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. und gezupften Kräutern garnieren.

Tipp: Eine selbst zubereitete Weißweinrahmsoße (Weißwein-Velouté) gibt diesem Gericht noch den zusätzlichen Pfiff!

**Rezept von Christof Widakovich / Foto: Werner Krug**