

Zanderfilet mit Kräuterspinat und Kernölcreme



Hauptspeise
Rezeptart



80 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

4 Stk. Zanderfilet (á 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