Zanderfilet mit Gemüse

Kalorienarm und lecker ist dieses Rezept, das mit Fisch und Wurzelgemüse punktet. Das Zanderfilet mit Gemüse ist einfach zuzubereiten und gelingt auch Kochanfängern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

400 g	Zanderfilets
150 ml	Wasser
120 g	Karotten
1 TL	Gemüsebrühepulver
140 g	Lauch
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Öl
0.5 TL	Salz
60 ml	Schlagobers
2 EL	Saucenbinder
1 Messerspitze	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Zanderfilet mit Gemüse Lauch putzen, in schmale Streifen schneiden und waschen. Gut abtropfen lassen. Karotten schälen und in Stifte schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. In der Pfanne von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

3. Karotten und Lauch im Bratfett andünsten. Mit Wasser ablöschen. Schlagobers einrühren und einmal aufkochen lassen. Gemüsebrühpulver unterrühren.

4. Den Saucenbinder hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Gemüse auf Tellern verteilen, Zanderfilet darauf anrichten und servieren.

Tipp

Zum Zanderfilet mit Gemüse schmeckt Kartoffelpüree.