Zander-Filet gebraten

Die gebratenen Zander-Filets sind ein sehr gesundes und gleichzeitig leichtes Gericht. Zum bekömmlichen Fisch schmecken Petersilie Erdäpfeln besonders köstlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

500 g	Zanderfilets
2 EL	Butter
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Salz
0.5 Stk.	Zitronen (Saft davon)

Zubereitung

1. Für das **Zander-Filet gebraten** den Fisch waschen und trocken tupfen. Salzen mit Zitronensaft säuern. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

2. Butter in eine Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseiten anbraten, wenden Knoblauch hinzu geben und fertig braten. Als Beilage Petersilie Erdäpfeln zum Zander reichen, wie man die zubereitet findest du hier.

Tipp

Das gebratenen Zander-Filet mit Dill Kräuter garnieren.