# Zanderfilet auf Reis

Einfach, schnell und immer wieder lecker: Rezept für Zanderfilet auf Reis, hier mit einer Gemüsebeilage und Zitronenscheiben angerichtet.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 25 min

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 4 Stk. | Zanderfilets |
| 2 EL | Brösel |
| 1 EL | Dijonsenf |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 EL | Öl (zum Braten) |
| 2 Packungen | Reis |
| 100 ml | Wasser |

## Zubereitung

1. Das **Zanderfilet auf Reis** wird mit Expressreis zubereitet, so steht das Essen in kurzer Zeit auf dem Tisch. Zuerst die Filets vorsichtig kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen.

2. Die Hautseite mit Dijonsenf dünn einstreichen und Brösel darüber streuen, leicht andrücken. Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Filets einlegen, nach unten kommt die Hautseite.

3. Bei mäßiger Hitze braten, bis die Filets knusprig werden. Mit einem Pfannenheber wenden und fertig braten lassen. Herausnehmen und warm stellen. Den Expressreis nach Packungsanweisung zubereiten. Zanderfilets und Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## Tipp

Salat passt ebenfalls gut zum Zanderfilet auf Reis. Selbstverständlich kann man auch andere Fischsorten verwenden.