

Zanderfilet gebraten

Mit dem Rezept für Zanderfilet gebraten lässt sich Fisch besonders lecker zubereiten. Fischliebhaber kommen hier regelmäßig ins Schwärmen. Ausprobieren und genießen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 8 min

Gesamtzeit: 23 min



Zutaten

800 g	Zanderfilets
1 TL	Pfefferkörner
2 EL	Pflanzenöl
Nach Belieben	Kerbel (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für das Zanderfilet gebraten als erstes den Zander gründlich waschen. Dann mit einem Küchentuch trocken tupfen und das Fischfilet anschließend mit einem scharfen Messer in acht gleich große Stücke schneiden.
2. Dann Pfefferkörner mit einem Stößel in einem Mörser zerkleinern. Den Fisch nun auf beiden Seiten mit dem Pfeffer einreiben. Zuletzt den Fisch noch auf beiden Seiten mit Salz bestreuen.
3. Anschließend eine Pfanne mit Öl erhitzen. Dann den Fisch auf die Hautseite für etwa drei bis vier Minuten goldbraun braten. Danach die Hitze wegnehmen, das Zanderfilet wenden und für etwa ein bis zwei Minuten weiter garen lassen. Zander dann auf Tellern anrichten und mit Kerbel garnieren. Gleich servieren.

Tipp

Das Zanderfilet gebraten rundet beispielsweise eine Zitrussauce hervorragend ab. Dazu einfach Zwiebeln schälen und fein würfeln. Dann Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln darin dünsten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Anschließend etwas Zitronensaft zugeben und ein wenig einreduzieren lassen. Zuletzt Creme fraiche und noch etwas Butter zugeben und gut vermischen. Mit

Salz und Zucker abschmecken. Grüne Bohnen oder blanchierter Brokkoli eignen sich als Beilage sehr gut.