Zanderfilet mit Dillsauce

Das gebratene Zanderfilet mit Dillsauce ist ein vorzügliches Mittagessen. Dazu Polentaschnitten und einen Blattsalat servieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

4 Stk.	Zanderfilets
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
2 EL	Pflanzenöl
30 g	Butter
30 g	Weizenmehl
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Vollmilch
1 TL	Oberskren
2 EL	Dill

Zubereitung

1. Für das **Zanderfilet mit Dillsauce** den Fisch mit Wasser abspülen, trocken tupfen, mit frisch gepresstem Zitronensaft sauern und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Butter in einem Kochtopf schmelzen, das Weizenmehl zu einer Mehlschwitze einrühren. Mit Vollmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Den fein gehackten Dill und Oberkrens zugeben und zirka 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Jetzt die Dillsauce von der Herdplatte nehmen und das verquirlte Ei einrühren.

3. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Zanderfilet auf der Hautseite zirka 3 Minuten goldbraun braten, Danach wenden und zirka 2 Minuten fertig braten. Das Zanderfilet mit der warmen Dillsauce auf Teller anrichten und genießen. Dazu zum Beispiel

Polentaschnitten servieren, das Rezept dazu findest du hier!

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**



Tipp

Zum Zanderfilet mit Dillsauce passend Polentaschnitten, Kartoffeln, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln oder Gemüse servieren.