

Zanderfilet mit Kartoffeln

Das gebratene Zanderfilet mit Kartoffeln ist eine vorzügliche und leicht bekömmliche Hauptspeise. Der schmackhafte Süßwasserfisch schmeckt besonders zart und fein.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

500 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 EL	Rapsöl
4 Stk.	Zanderfilets
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Mehl
1 EL	Butterschmalz
Nach Belieben	frische Petersilie

Zubereitung

1. Für die köstlichen **Zanderfilets mit Kartoffeln**, die Kartoffeln zuerst waschen, schälen, vierteln oder in Streifen schneiden. In eine Backform geben, mit Öl vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze zirka 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit öfter wenden.
2. Die Zanderfilets mit einem Spritzer Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und die Fischfilets damit einreiben. Danach die Zanderfilets in Mehl wenden.
3. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Zander zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kurz goldbraun braten, wenden und fertig braten. Zusammen mit den Kartoffeln auf Teller anrichten und nach Belieben mit frischer, fein gehackter Petersilie garnieren.

Tipp

Zum Zanderfilet mit Kartoffeln eine Sauce-Tartare oder Knoblauchbutter und frischen Blattsalat servieren.