

# Zanderfilet mit Spargel und Salzkartoffeln

Das gebratene Zanderfilet mit Spargel und Salzkartoffeln ist ein Rezept für Feinschmecker.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 1,2 h



## Zutaten

2 Stk.	Zanderfilets (TK)
1 EL	Mehl
2 EL	<a href="#">Butter</a>
1 EL	Rapsöl
	grobes Salz (aus der Mühle)
	<a href="#">Pfeffer</a> (aus der Mühle)
500 g	<a href="#">Spargel</a>
1 TL	<a href="#">Salz</a>
1 TL	<a href="#">Zucker</a>
1 EL	<a href="#">Butter</a>
1 Schuss	Frischen Zitronensaft
250 g	Kartoffeln (Frühkartoffeln)
1 TL	<a href="#">Salz</a>
1 TL	Kurkuma (gemahlen)
1 TL	Kümmel (ganz)
2 EL	<a href="#">Butter</a>
2 Stängel	Petersilie (oder Dill)
2 Scheiben	Zitronen

## Zubereitung

1. Für das **Zanderfilet mit Spargel und Salzkartoffeln** die Frühkartoffeln schälen und in

Salzwasser mit Kurkuma und Kümmel etwa 20 Minuten kochen und abgießen.

2. Die Fischfilets rechtzeitig auftauen lassen. Mit Wasser abspülen, trocken tupfen und mit einem Messer halbieren. Die Hautseite bemehlen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
3. Jetzt die Butter und Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets und bemehlten Hautseite nach unten zirka 4 Minuten goldbraun braten. In eine feuerfeste Form mit der Hautseite nach oben legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 50 °C Ober-Unterhitze zirka 10 Minuten fertig garen.
4. Den geschälten Spargel in Wasser, mit Salz, Zucker, Butter und einem Schuss frisch gepressten Zitronensaft 8-10 Minuten bissfest garen.
5. Abschließend die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets auf zwei Teller anrichten, Kartoffeln und Spargel zugeben und mit der Butter beträufeln. Nach Belieben mit Zitronenscheiben und Petersilie oder Dill garnieren.

## Tipp