

Zanderfilet auf Rahmwirsing

So köstlich kann die leichte Küche sein: Rezept für zartes Zanderfilet auf Rahmwirsing, hier mit Kartoffeln angerichtet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: horax zeigt hier

Zutaten

450 g	Zanderfilets
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butterschmalz
4 EL	Mehl (griffiges)

Für das Rahmwirsing

500 g	Wirsing
1 Stk.	Paprikaschote (rote)
1 EL	Butter
1 Stk.	Zwiebel
100 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Schlagobers
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung

1. Für das Zanderfilet auf Rahmwirsing die Paprika halbieren, von Strunk und Kernen befreien, weiße Innenwände abschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Vom Wirsing den Strunk entfernen, die Blätter ablösen und in schmale Streifen schneiden. In einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelstücke darin anrösten. Paprika- und Wirsingstreifen dazugeben und kurz mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Deckel aufsetzen und rund 6 Minuten lang bei niedriger Hitze garen. Anschließend mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken und das Schlagobers mit einrühren.
3. In der Zwischenzeit die Fischfilets mit ein wenig Zitronensaft einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schüssel füllen und die Zanderfilets darin wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Filets bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten. Filets und Wirsing auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Zum Zanderfilet auf Rahmwirsing schmecken Kartoffeln, Reis oder Salate als Beilage.