

Schneller Grünkohl „Friesische Art“ mit Zanderfilet

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, fast vergessen, modern überarbeitet, der perfekte Begleiter zu Fisch, einfach lecker

Zutaten

- 4 Stück küchenfertiges Zanderfilet mit Haut à 160 g
- 700 g gleichmäßig kleine Pellkartoffeln
- Für den Grünkohl:
- 600 g frischer, gestrippter Grünkohl (Alternativ T.K. Grünkohl, dieser unterscheidet sich geschmacklich nur leicht von frischem)
- 1/2 l Fleisch - oder Schinkenbrühe
- 2 fein mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Tl Senf
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Nelkenpfeffer, etwas Kümmel
- 2 El Murcia Kapern, knusprig in etwas Öl geröstet
- 125 g deutsches Krabbenfleisch
- ½ geschälte Zitrone in kleinen Würfeln
- Saft einer ½ Zitrone zum marinieren
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 2 El gehackte Petersilie
- Etwas Öl und Butter zum Braten

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die gewaschenen Kartoffeln mit etwas Kümmel ca. 10 min. kochen, anschließend pellen, vorerst an die Seite stellen.

Schritt2

Der Grünkohlansatz:

Schritt3

Die Zwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen und den Grünkohl dazu geben: Kurz andünsten. salzen, pfeffern und mit Nelkenpfeffer würzen. Mit etwas Fleisch - oder Rauchfond aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 - 12 min. leise garen.

Schritt4

Kurz und „bissfest“ garen, nachschmecken und etwas frische Butter unterrühren.

Schritt5

Der Zander:

Schritt6

Die Zanderfilets nach der „3 S Methode“ behandeln, soll heißen: Säubern, säuern, salzen und die Hautseite mehrfach leicht einschneiden. Mit Mehl bestäuben und in etwas Öl und Butter von beiden Seiten 4 - 6 min. goldbraun braten.

Schritt7

Die Pfanne zurückziehen, die Filets „ausruhen“ lassen, leicht glasig halten.

Schritt8

Die Auflage:

Schritt9

In der gleichen Pfanne die Kapern 1 - 2 min. bei mittlerer Hitze rösten, die Schalotten dazu geben, angehen lassen.

Schritt10

Dann folgen das Krabbenfleisch und die Zitronenwürfel, etwas pfeffern und die gehackte Petersilie unter schwenken.

Schritt11

Die Kartoffelchen:

Schritt12

In etwas heißem Öl und Butter von allen Seiten braten, Farbe nehmen lassen und zuletzt für 1 - 2 min. mit etwas Zucker glacieren.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Den Grünkohl möglichst trocken anrichten, den Zander darüber / dazu geben und die Auflage verteilen.

Schritt15

Die appetitlich braunen, krossen Kartoffeln drum herum geben.

Rezeptart: Friesische Rezepte, Schleswig-Holsteinisch **Tags:** friesisch, grünkohl, zander, zwiebeln

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schneller-gruenkohl-friesische-art-mit-zanderfilet/>