

Zanderfilet auf der Haut gebraten „westfälisch“

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas aus der Abteilung „Alt her gebracht - neu überdacht“

Zutaten

- 800 g taufrisches Zanderfilet mit Haut
- 600 g - 700 g kleine T.K. Bohnen oder entsprechend frische, große Bohnen
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 2 - 3 fein geschnittene Schalotten
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- Frische Kräuterstenge wie: Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Salbei
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Etwas Butterschmalz
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen.

Schritt2

Zunächst die Bohnenkerne, in kochendes Salzwasser geben und

Schritt3

4 - 5 min. weich kochen.

Schritt4

Abgießen, erkalten lassen und die weiße Schale entfernen. (Das macht ein wenig Arbeit, aber es lohnt sich).

Schritt5

Das frische Bohnenkraut abstreifen und fein hacken, die Schalotten in Butterschmalz glasig angehen lassen.

Schritt6

Zuerst etwas gehacktes Bohnenkraut und dann die Bohnenkerne dazu geben.

Schritt7

Salzen und pfeffern. 3 - 4 min. zusammen schmoren, kurz an die Seite stellen.

Schritt8

Das Zanderfilet:

Schritt9

Unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit einem recht scharfen Messer auf der Hautseite leicht einritzen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Schritt10

Mit wenig Mehl bestäuben und in heißem Butterschmalz, den frischen Kräutern und ev. einer zerdrückten Knoblauchzehe, von jeder Seite

Schritt11

1 - 2 min. braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt12

Die Pfanne zurückziehen und den Fisch noch 2 - 3 min. „ausruhen“ lassen, keinesfalls übergaren, glasig halten.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die fertigen Zanderfilets auf / an den Bohnenkernen anrichten und junge, geschwenkte Schnittlauch - Fischkartoffel dazu reichen.

Rezeptart: Westfälische Rezepte **Tags:** regional, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-auf-der-haut-gebraten-westfaelisch/>