Zanderfilet im Brotmantel auf gestowten Schwarzwurzeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Einfach, schnell, naturbelaasen und lecker

Zutaten

- Ca. 800 g gleichmäßig portioniertes Zanderfilet ohne Haut
- 1 kleines, mittelaltes Toastbrot
- 800 g -1000 g frische Schwarzwurzeln
- 1 Zitrone
- 1 Becher Crème fraiche
- Etwas Mehl
- Etwas Milch
- 40 g Butter
- Ewas Olivenoel
- Frische Kräuter nach Marktlage zum Braten
- Salz, Pfeffer, geriebene muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Schwarzwurzeln:

Schritt2

Frische Schwarzwurzel am besten mit einem Handschuh schälen, sofort in ein mit etwas Mehl versetztes Zitronenwasser geben und in Salzwasser "al dente" blanchieren.

Schritt3

Mit etwas Butter und 2 Tl Mehl, etwas Milch und Crème fraiche, eine helle Mehlschwitze ansetzen.

Schritt4

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen,10 min. auskochen lassen, "schlank" halten. Die Schwarzwurzeln in mundgerechte Stücke schneiden und dazu geben, nachschmecken.

Schritt5

Der Zander:

Schritt6

Die Zanderfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Schritt7

Aus dem Toastbrot im Ganzen und ohne Rinde, möglichst große, dünne "Scheiben" schneiden. (Auf der Aufschnittmaschinein)

Schritt8

Den Zander darin einwickeln, auf die "Naht" des Toastbrotes legen.(Um ein Aufspringen des Brotes zu verhindern)

Schritt9

In Olivenöl ca. 6 - 8 min. bei kleiner Hitze rund herum braten.

Schritt10

Die Kräuter dazu geben, wie: Frischer Thymian, Estragon 1 gedrückte Knoblauchzehen und Zitronen Melisse.

Schritt11

Der Fisch bleibt auf diese Art wunderbar saftig.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Die Fischportion nur einmal schräg tranchieren und mit der schönen, saftigen Ansicht auf dem Schwarzwurzelgemüse placieren.

Schritt14

Dazu reiche ich längliche tounierte Fisch Kartöffelchen mit Dill oder Petersilie, wilden Reis oder bunter Gemüserisotto.

Schritt15

Dazu ein Glas trockener, fränkischer Weißburgunder ist obligatorisch.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, für jeden tag, naturbelassen, schnell und lecker

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-im-brotmantel-auf-gestowten-schwarzwurzeln/