Zanderfilet mit Katenschinken gebraten

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Die „schnöden Bohnenkerne“ in dieser Zubereitung werden Sie auf jeden Fall überraschen!

Zutaten

- 700 g - 800 g taufrisches, grätenfreies Zanderfilet
- 4 dünne Scheiben westfälischer Knochenschinken
- 600 g frische „dicke Bohnenkerne“ (Geht auch mit T.K. Bohnenkernen)
- Etwas frisches Bohnenkraut
- Etwas frischer Thymian
- Etwas frischer Majoran
- 1 gedrückte Knoblauchzehen
- 1 - 2 fein gewürfelte Schalotten
- Saft einer Zitrone
- 50 g Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Bohnenkerne:

Schritt2

Die Bohnenkerne (Frisch oder T.K.) in Salzwasser 3 - 4 min. „al dente“ blanchieren, abgießen. Von den äußeren Häutchen befreien, „auspulen“.

Schritt3

Die gehackten Schalotten in Butter glasig anschwitzen und die vorbereiteten Bohnenkerne dazu geben.

Schritt4

Salzen, pfeffern und mit etwas frischem, gehacktem Bohnenkraut würzen.

Schritt5

Der Zander:

Schritt6

Den Zander unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, wenig salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Schritt7

Anschließend jeweils in eine schöne Scheibe westfälischen Katenschinken einschlagen.

Schritt8

In schämender Butter mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch, auf jeder Seite 1 - 2 min. anbraten. Farbe nehmen lassen.

Schritt9

Für weitere 2 - 3 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben; zu Ende garen, leicht glasig lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag.

Schritt11

Den saftig gehaltenen Fisch auf den Bohnenkernen anrichten und kleine, gebratene „Drillinge-Mäuschenkartoffeln“ dazu reichen.

Rezeptart: Westfälische Rezepte **Tags:** einfach, für jeden tag, herzhaft, regional, zünftig

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-mit-katenschinken-gebraten/