Gebratene Zanderfilets mit Sherryrahm

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1,5kg Zander
- » 1 Zitrone(n)
- » 50g Schalotte(n)
- » 2-3 Lauchzwiebel(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Dill
- » 7 EL Öl
- » 6 EL Schmand
- » 2 Tassen Sherry (Cream)
- » 2 Tassen Wasser
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Butter/Margarine
- » etwas Mehl
- » 1 Eigelb

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den ausgenommenen Zander filetieren. Die Filets spülen, abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufelt 15min ziehen lassen.

2. Inzwischen 3EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Lauchzwiebeln hacken und im Öl andünsten. Hauptgräte und Kopf (ohne Kiemen) sowie die anderen Filetierreste mit etwas Salz, Wasser, 1 Tasse Sherry und der gezupften Petersilie zugeben. Diesen Sud ca. 15min abgedeckt köcheln lassen.

3. Den Soßenfond mit den festen Teilen in ein Sieb geben und durchseihen. 1 Tasse Sherry, Schmand zugeben und bei mäßiger Hitze um etwa 1/3 reduzieren lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eigelb unterziehen.

4. Inzwischen die Filets trockentupfen, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In aufsteigender Butter bei mäßiger Hitze ohne Deckel von beiden Seiten je 6-7min hellbraun braten. Das Gericht mit etwas Petersilie und Dill garnieren. Als Beilage Kräuterreis oder Salzkartoffeln sowie einen Salat reichen.

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke