

Zanderfilet

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Schalotte(n)
- » 1 Bd. Kerbel
- » 3 EL Butter/Margarine
- » 250ml Fischfond
- » 200ml Schlagsahne
- » Salz & Pfeffer
- » Zitronensaft
- » Cayennepfeffer
- » 4 Zanderfilet
- » 100g Semmelmehl
- » 3 EL Mehl
- » 1 Ei(er)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Schalotten abziehen, hacken. Kerbel abbrausen, trockenschütteln, hacken. Schalotten in 1EL Butter dünsten, mit Fischfond ablöschen. Sahne angießen und alles um die Hälfte einkochen. Bis auf 2EL, den Kerbel in die Soße geben, pürieren. Mit Salz, der Hälfte des Zitronensafts, Cayennepfeffer abschmecken.

2. Fisch abbrausen, trockentupfen und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Semmelmehl, übrigen Kerbel vermengen. Fisch salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. In 2EL heißer Butter von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

3. Den Fisch auf einem Soßenspiegel anrichten. Dazu schmecken Linguine und Gemüse nach Belieben. Nach Wunsch mit Kerbel garniert servieren.

Nährwerte: 600kcal/E44g/F32g/KH33g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 600

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