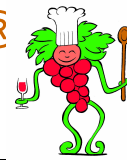




vividus-natürlich®

Kochrezept



Rezept: 1.267 – Knuspriger Zander auf gebratenem Gemüse“

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Zander ist nicht nur aufgrund seiner Omega 3-Fettsäuren ein leichter, gesunder Genuss. Der edle Fisch ist in langsam fließenden Flüssen genauso zuhause wie in Seen etwa in Oberbayern, Hessen oder Norddeutschland. Sein festes Fleisch, seine nahezu Fett- und Grätenfreiheit, macht ihn in der deutschen Küche beliebt. Gebraten auf Gemüse ist er ein leichter Genuss.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Zucchini/Lauch - 400 g Kohlrabi - 8 Lauchzwiebeln - 1 Bund glatte Petersilie - 800 g Zanderfilet (mit Haut)
– Salz - Pfeffer aus der Mühle - 4 EL Olivenöl - 10 EL Gemüsebrühe - Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Je nach Jahreszeit Zucchini oder Lauch waschen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, Lauch in fünf Zentimeter lange Stücke und diese wiederum vierteln und die Streifen gründlich waschen. Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und der Länge nach halbieren (wird Lauch verwendet, statt der Lauchzwiebeln 2 Schalotten verwenden). Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Den Zander abspülen und trocken tupfen, große Filets halbieren und die Haut mehrmals ganz flach einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen, mit 1 EL Öl bepinseln und den Fisch darin auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten. Wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch ca. 2 Minuten fertig garen.

Restliches Olivenöl in der Zwischenzeit in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Würzen. Petersilie, Brühe und Zitronensaft zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Abschmecken.

Beilagen: Zander mit dem Gemüse servieren

Weinempfehlung: WEISSBURGUNDER – Brüssele – Graf Adelman – Württemberg

Die Menschen verlieren zuerst ihre Illusionen, dann ihre Zähne und ganz zuletzt ihre Laster, aber Wein kann man in jeder Situation genießen.

Frei nach Hans Moser

„vividus-natürlich®“ *

Weinfachagentur Klaus Löbke * Mühlenstraße 45a * 58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 / 551276 E-Mail: kur.loebke@t-online.de