

Filet vom Zander an Kartoffelgratin und fruchtigem Weintrauben-Sauerkraut



Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

iui 4 i ortionon	
Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Weintrauben, hell	200 g
ÖI	3 EL
Sauerkraut	500 g
Weißwein, trocken	150 ml
Kartoffelgratin	800 g
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Crème fraîche

3 EL

Zubereitung

- 1. Filets vom Zander am besten schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen.
- 2. Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Trauben waschen und halbieren. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin für ca. 3 Min. anbraten. Sauerkraut und Weißwein zugeben und auf niedriger Temperatur ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3. Kartoffelgratin in den Ofen geben und für ca. 20–25 Min. backen.
- 4. Zander abwaschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zanderfilets auf der Hautseite darin ca. 5 Min. kross anbraten. Erst kurz vor Schluss wenden und fertig braten.
- 5. In der Zwischenzeit Crème fraîche und Weintrauben zum Sauerkraut geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6. Gratin vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Weintrauben-Sauerkraut, Kartoffelgratin und Zander auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	546 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g