Zander auf Kürbispüree mit Gremolata

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren	600 g
Hokkaidokürbis	800 g
Salz	
Petersilie, frisch	15 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Crème fraîche	6 EL
Kressebeet	0.5 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, feine Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zanderfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Hokkaidokürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse herauskratzen und mit Schale in Würfel schneiden. Kürbis in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.

2. Inzwischen für die Gremolata Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Kräuter, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zanderfilets auf der Hautseite ca. 5 Min. kross anbraten. Kurz vor Schluss wenden und fertig braten.

4. Kürbis mit Hilfe des Deckels abgießen und im Topf mit 2 EL Butter und Crème fraîche pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbispüree auf Teller verteilen, Zanderfilets daraufsetzen und mit Gremolata und Kresse garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	336 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	17 g