



Zanderfilet auf fruchtigem Trauben-Sauerkraut mit Kartoffelgratin



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zanderfilets mit Haut	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Weintrauben, hell	200 g
Öl	3 Esslöffel
Sauerkraut	500 g
Kartoffelgratin	800 g
Crème fraîche	3 Esslöffel
Weißwein	150 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Den Fisch zum Auftauen aus dem Gefrierschrank nehmen (am Besten schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen).

Den 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. Kraut und Weißwein zugeben und auf niedriger Temperatur ca. 20 Min. köcheln lassen.

Kartoffelgratin in den Ofen geben und für ca. 20–25 Min. backen.

Fisch 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.

In der Zwischenzeit Crème fraîche und Trauben zum Kraut geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gratin vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Trauben-Sauerkraut, Kartoffelgratin und Zanderfilet auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	572 kcal		
Kohlenhydrate	26 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	39 g	Fette	33 g