# Filet vom Zander an Kartoffelgratin und fruchtigem Weintrauben-Sauerkraut



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## 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 |