



Zanderfilet mit Grünkohl und Speck



Zubereitungszeit

1h



Schwierigkeit

Mittel

Zutaten

für 6 Portionen

Pfeffer, weiß	
Zucker	
Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren	900 g
Butter	3 EL
Schalotten	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Grünkohl, frisch	800 g
Chili, gemahlen	
Zimt	
Senf	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Majoran, getrocknet	1 EL
Olivenöl	1 EL
Meersalz	
Bio Limetten	0.5 St.

Zubereitung

1.

Den Zander über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Die Bacon-Streifen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kross auslassen und beiseite stellen. Den Zander salzen, pfeffern und auf der Hautseite mehlieren. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und den Zander darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Zander aus der Pfanne nehmen, einen EL Butter in der Pfanne ohne Farbe aufschäumen, den Majoran und den Limettensaft zugeben. Jetzt den Zander kurz auf der Fleischseite nachbraten.

In der Zwischenzeit in einem Topf die restliche Butter solange erhitzen, bis sie leicht gebräunt ist. Die Schalotten begeben und glasig dünsten. Dann die durchgedrückten Kartoffeln und den Grünkohl in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zimt und Zucker abschmecken. Die Geflügelbrühe aufkochen, Senf, Essig und Crème fraîche zugeben, eventuell noch salzen und pfeffern. Mit einem Pürierstab aufschäumen. Mit Grünkohl und Zander anrichten. Den Speck darüber geben. Sofort servieren.

Tipp: Beschweren Sie den Zander beim Braten mit einem kleinen Töpfchen, damit sich der Zander nicht zusammenzieht und plan in der Pfanne liegt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	339 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g