



## Fisch Rezepte

---

### Zander auf Gemüse mit Limettensauce

(Zutaten für 4 Personen)

**für das Hauptgericht:**

800-1.000 g frische Zanderfilets (mit Haut)

Olivenöl, Butter, Salz, weißer Pfeffer, 1 unbehandelte Zitrone

**für die Limettensauce:**

400 ml Sahne, 1 unbehandelte Limette, 2 Eigelb, Salz, weißer Pfeffer

**für das Gemüse:**

ca. 500 g Gemüse: Karotten, Paprika, Blumenkohl, Lauch, Zucchini, Kohlrabi, Schalotten (je nach Geschmack)

Wasser, 1-2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Schnittlauch

### Zubereitung

**1. die Limettensauce zubereiten:**

2. Die Sahne in einen Topf geben.
3. Nun von der Limette die Schale darüber reiben und den Saft der Limette hinzugeben.
4. Das Ganze nun ca. 4-5 Minuten aufkochen lassen.
5. Den Topf vom Herd nehmen und die 2 Eigelb mit der Sahne verquirlen.
6. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Sauce warm stellen.

**8. das Gemüse zubereiten:**

9. Das Gemüse würfeln oder in längliche Stücke schneiden, den Lauch in grobe Scheiben schneiden.
10. Etwas Wasser in einen hohen Topf geben (den Boden bedecken), das Gemüse hinzugeben und aufkochen lassen. Bei Gemüse, das viel Wasser enthält (z.B. Zucchini), entfällt die zusätzliche Zugabe von Wasser.
11. Den Topf mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 10 Minuten bei geringer Hitze dünsten.
12. Ab und zu den Deckel anheben, das Gemüse gut umrühren und den Topf danach sofort wieder verschließen.
13. Sobald das Gemüse bissfest ist, ist das Gemüse fertig.
14. Jetzt das überschüssige Wasser abschütten und das Olivenöl hinzugeben, das Ganze gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den klein gehackten Schnittlauch daruntertermischen.



**15. den Fisch zubereiten:**

16. Die Zanderfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
17. Die Haut des Filets alle ca. 2-3 cm mit einem sehr scharfen Messer quer einschneiden, damit sich die Filets beim Braten nicht wölben.
18. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
19. Jetzt das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
20. Die Filets mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen und ca. 4-6 Minuten lang goldgelb braten.
21. Nun die Zanderfilets wenden und die Fleischseite noch 2-4 Minuten (je nach Dicke der Filets) gar braten.
22. Dabei mit einem kleinen Löffel kleine Flocken von der Butter abschaben und auf den Fischfilets verteilen.
23. Die Zanderfilets nun auf einem vorgewärmten Teller zusammen mit dem Gemüse anrichten, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und die Limettensauce hinzugeben.
24. Als Beilage empfehlen wir Petersilienkartoffeln.

**Hinweis:**

Der [Zander](#) gehört zu den edelsten Speisefischen. Sein besonders festes, weißes, mageres und eiweißhaltiges Fleisch gilt als Delikatesse, zumal Zanderfilets auch grätenfrei sind. Bei der Zubereitung eines ganzen Zanders sollte auf die spitzen Stacheln der Rückenflosse geachtet werden, da diese ein gewisses Verletzungsrisiko bergen.