

Zander-Filet, Gemüse-Spaghetti, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Zanderfilets:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Zitrone	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Gemüsespaghetti:

2 Karotten	1 Zucchini	Salz
------------	------------	------

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	50 g Parmesan	2 EL Pinienkerne
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Brunnenkressepüree:

1 Bund Brunnenkresse	300 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Butter
100 ml Milch	Salz	Pfeffer

Für den Zanderfilets:

Den Zander unter laufendem Wasser waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

In einer Pfanne mit Butter auf der Haut anbraten.

Kurz vor dem Servieren wenden und auf der anderen Seite anbraten.

Für die Gemüsespaghetti:

Die Karotten schälen. Die Karotten und die Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Gemüsenudeln schneiden.

Die Spaghetti in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen.

Für das Pesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Dann Basilikum, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einen Multi-Zerkleinerer geben und zu Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto mit den Spaghetti vermengen.

Für das Brunnenkressepüree:

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser vorgaren.

Brunnenkresse abzupfen und zusammen mit etwas Butter in einem Multi-Zerkleinerer pürieren. Kartoffeln durch eine Püreepresse drücken. Kresse-Butter dazugeben und mit Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Püree verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilli Höß am 07. August 2019