

Zander-Filet mit Parmesan-Soße an Wirsing-Gemüse

Für 2 Portionen:

2 Zanderfilets à 160 g	300 g Wirsing	2 Schalotten
50 g Parmesan	50 g Speckwürfel	150 ml Gemüsfond
2 El Butter	50 ml Wermuth	100 ml Geflügelfond
200 ml Sahne	20 g Mehl	2 El Pflanzenöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Wirsing vom Strunk und den äußeren Blättern befreien.

Anschließend in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Parmesan fein reiben.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Speck anbraten. Eine Schalotte hinzugeben. Kurz anschwitzen. Wirsing hinzugeben und alles zusammen 2-3 Min. braten. Immer wieder wenden.

Mit Gemüsfond ablöschen. 10 Min. leicht dünsten lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen. Zweite Schalotte anschwitzen. 1 EL Mehl unterrühren. Mit Wermuth ablöschen.

Geflügelfond und Sahne hinzugeben, aufkochen lassen.

Parmesan nach und nach einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zanderfilet abwaschen und trockentupfen. Hautseite in Mehl wälzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl und restliche Butter erhitzen. Zanderfilet zunächst auf der Hautseite 2-3 Min. braten. Einmal wenden und auf der Fleischseite 1 Min. weiter braten. Zanderfilet mit dem Wirsing-Gemüse auf Tellern anrichten. Parmesan-Sauce über dem Zanderfilet verteilen.

NN am 08. April 2025