

Zander-Filets mit Dill-Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Dill-Bratkartoffeln:

800 g festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	Öl	Salz, Pfeffer
1 EL Butter		

Zanderfilets:

4 Zanderfilets	Mehl, Salz	1 EL Butter
Zitronensaft		

Dill-Dip:

200 ml saure Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Dill
Salz, Pfeffer		

Dill-Bratkartoffeln:

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Für 8 Minuten in Salzwasser kochen.

Zwiebelschale entfernen und die Zwiebeln grob hacken (5 mm).

Knoblauch schälen, Dill von den Stielen zupfen und beides fein hacken.

Geeignetes Öl in einer Pfanne hoch erhitzen und Kartoffeln für etwa 10 Minuten beidseitig anbraten. Dafür die Scheiben gelegentlich wenden.

Kartoffeln auf eine Pfannenhälfte schieben und in der anderen Hälfte Zwiebeln anbraten. Sind die Kartoffeln knusprig und die Zwiebeln glasig, beides vermengen. Anschließend den Knoblauch beigeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratvorgang stoppen und zum Abschluss Butter und Dill untermengen.

Zander:

Zander trocken tupfen und Mittelgräte, Silberhaut und Endstück entfernen.

Fischfilet halbieren und ca. 3 mm tiefe Einschnitte auf der Hautseite vornehmen.

Den Fisch auf der Hautseite vorsichtig mehlieren, wenn nötig überschüssiges Mehl behutsam abklopfen. Wird der Fisch gestapelt dürfen nur die Haut- und die Fleischseiten jeweils aufeinander liegen.

Den Fisch beidseitig salzen.

Butter in eine Pfanne geben und die Zanderfilets auf der Hautseite etwa 2 Minuten braten. Danach die Filets wenden und für etwa eine Minute weiterbraten.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2024 Seite 6 von 18 Den Fisch im Backofen bei 70°C bis zum Servieren warmhalten.

Zum Schluss den Fisch mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln und zusammen mit den Bratkartoffeln servieren.

Dill-Dip:

Saure Sahne in eine Schüssel geben, dazu den Saft einer halben Bio Zitrone und etwas Abrieb.

Dill von den Stielen zupfen, fein hacken und untermischen.

Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken.

Den Dip in einer Schüssel servieren.

Björn Freitag am 14. November 2025