



Hauptspeise



Zanderfilet mit Tomaten- Blaubeer-Salsa

auf Butternut-Kürbis-Püree

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🍴 615 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Zanderfilets mit Haut à 200 g

400 g Butternut-Kürbis

150 g Kartoffeln, mehlig kochend

1 El Butter

100 ml Milch

1 Prise Muskatnuss, gemahlen

2 Tomaten, mittelgroß

50 g Blaubeeren, frisch

4 Stängel Minze

1 Chilischote

1 Schalotte

2 El Olivenöl

1 El Balsamico-Creme

Zubereitung

- 1 Kürbis schälen, ggf. entkernen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Beides zusammen in einem großen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 15 Min. leicht köcheln.
- 2 Anschließend abschütten und zusammen mit der Butter und der Milch zu einer glatten Masse pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Tomate abwaschen, halbieren und mit einem Löffel vorsichtig entkernen. Anschließend in feine Würfel schneiden. Blaubeeren abwaschen und vierteln. Minze abwaschen und feinhacken. Chilischote abwaschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.
- 4 Alles zusammen mit Olivenöl und Balsamico-Creme in eine kleine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Limette halbieren. Zanderfilet gründlich abwaschen,

- 1 Bio-Limette
- 2 Knoblauchzehen
- Pflanzenöl zum Braten
- 3 Stängel Rosmarin
- 50 g Parmesan
- Salz & Pfeffer zum Würzen

trocken tupfen und von der Haut befreien. Limettensaft darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen schälen und halbieren.

6 nne etwas Öl erhitzen. Zander zunächst auf der Hautseite 2 Min. anbraten. Knoblauch und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Zander einmal wenden und vorsichtig auf der Fleischseite 3 Min. weiter braten.

7 Kürbispüree vor dem Servieren erneut erwärmen. Anschließend zusammen mit dem Zander auf Tellern anrichten. Tomaten-Blaubeer-Salsa auf dem Zander verteilen und Parmesan über das Püree hobeln.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	369kJ / 88kcal	2.570kJ / 615kcal
Fett	4g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	12g
Kohlenhydrate	5g	35g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	8g	53g
Salz	0g	3g