

 Hauptspeise



Zanderfilet mit Kapern-Weißwein-Sauce

an Wurzelgemüse aus dem Ofen

 35 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 1.006 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Zanderfilets mit Haut

1 Rote Bete, mittelgroß

2 Pastinaken

2 Möhren

3 Schalotten

4 Knoblauchzehen

20 ml Orangensaft

1 El Honig

1 El Harissa

2 El Aceto Balsamico

2 El Olivenöl

1 Bio-Zitrone

2 El Butter

2 El Kapern

100 ml Weißwein

150 ml Sahne

Zubereitung

- 1 Rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pastinaken und Möhren schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Alles zusammen in einer Auflaufform vermengen.
- 2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Orangensaft mit Honig, Harissa, Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Marinade über dem Wurzelgemüse verteilen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.
- 3 Letzte Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Kapern anschwitzen. Zitronenabrieb hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Aufkochen. Mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zanderfilets abwaschen, trockentupfen. Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl und die restliche Butter erhitzen. Zanderfilets zunächst ein paar Minuten auf der Hautseite braten. Letzte Knoblauchzehe zerstoßen und zusammen mit dem Thymian in die Pfanne geben. Einmal kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 1 Ei Saucenbinder
- 2 Ei Mehl
- 4 Zweige Thymian
- 2 Ei Pflanzenöl zum Braten
- 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

5 Wurzelgemüse aus dem Ofen holen. Zusammen mit dem Zanderfilet und der Kapern-Weißwein-Sauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	526kJ /126kcal	4.206kJ /1.006kcal
Fett	7g	55g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	25g
Kohlenhydrate	9g	67g
davon Zucker	4g	32g
Eiweiß	6g	48g
Salz	1g	3g