



# Zanderfilet mit Kräutersoße

für 2 Personen

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 340 kcal pro Portion

••• Leicht

🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

400 g Kartoffeln

Salz

2 Zanderfilets (à ca. 150 g)

Saft von ½ kleinen Zitrone

3 Tl Butter (12g)

2 Tl Mehl (15 g)

200 ml Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
- 2 Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann salzen.
- 3 Den Fisch in einer Pfanne in der Butter braten, herausnehmen und warm stellen.
- 4 Das Mehl in die heiße Butter geben und anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
- 5 Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zur Soße geben und mit Salz und Pfeffer und wenn nötig Zitronensaft abschmecken.
- 6 Den Fisch mit den Kartoffeln und der Soße servieren.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	385kJ /92kcal	1.424kJ /340kcal
Fett	0g	6g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g
Kohlenhydrate	10g	36g
davon Zucker	1g	2g
Eiweiß	9g	33g
Salz	0g	0g