


 Hauptspeise

Zanderfilet mit Parmesan-Sauce

an Wirsing-Gemüse

 25 min Zubereitungszeit

 45 min Kochzeit

 1.038 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Zanderfilets à 160 g

300 g Wirsing

2 Schalotten

50 g Parmesan

50 g Speckwürfel

150 ml Gemüsefond

2 El Butter

50 ml Wermuth

100 ml Geflügelfond

200 ml Sahne

20 g Mehl

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Muskatnuss zum Würzen

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Wirsing vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. Anschließend in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Parmesan fein reiben.
- 2** 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 Gemüsefond ablöschen. Ca. 10 Min. leicht dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 3** 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.
- 4** 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.

5

Zanderfilet zusammen mit dem Wirsing-Gemüse auf Tellern anrichten. Parmesan-Sauce über dem Zanderfilet verteilen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	621kJ /149kcal	4.347kJ /1.038kcal
Fett	11g	77g
davon gesättigte Fettsäuren	7g	43g
Kohlenhydrate	5g	30g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	8g	51g
Salz	2g	4g