

Gebratenes Zanderfilet mit Apfel-Rahmwirsing



ZUTATEN

für 4 Personen:

- 5 EL Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN
- 600 g Zanderfilet
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Mehl
- 100 ml Apfelsaft
- 200 g flüssige Schlagsahne
- 50 g geschlagene Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Zucker
- einige Zweige Thymian
- einige Scheiben Brot nach Belieben

Apfel-Rahmwirsing:

- 1 kl. Kopf Wirsing
- 2 rote Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN

Dieses Öl ist kaltgepresst und mild gedämpft. Es verfügt über einen hohen Gehalt an Ölsäure und spritzt weniger. Deswegen empfiehlt es sich besonders zum stabilen und langen Braten und Frittieren.



ZUBEREITUNG

Apfel-Rahmwirsing:

1. Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Wirsing in grobe Stücke schneiden.
2. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel in grobe Würfel oder Spalten schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles in 2 EL Raps-Kernöl anschwitzen.
4. Den Wirsing dazugeben und einige Minuten bei schwacher Hitze andünsten, mit der flüssigen Schlagsahne und dem Apfelsaft ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Äpfel dazugeben und noch ca. 5 Minuten mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zander:

1. Die Zanderfilets in portionsgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Mehl bestäuben und mit der Hautseite zuerst im restlichen Raps-Kernöl kross anbraten.
2. Nach ca. 6 Min. den Fisch wenden, die Thymianzweige mit in die Pfanne geben und weitere 2–3 Min. braten.
3. Kurz vor dem Anrichten die geschlagene Schlagsahne unter das Wirsinggemüse rühren und mit dem Zander, dem Thymian und den gerösteten Brotscheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Genießer-Tipp: Anstelle von Brot schmeckt ein frisch zubereiteter Kartoffelstampf hervorragend dazu, fein abgeschmeckt mit dem Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK, ein paar Thymianblättchen und einem Spritzer Zitrone.

Nährwertangaben pro Portion inkl. Brot:

677 kcal, 38 g Eiweiß, 34 g Fett, 47 g Kohlenhydrate (3,5 BE)