

Erbsenpüree mit Zanderfilet und Mandel-Minz-Pesto

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Fisch

2 Zanderfilets (mit Haut)
2 Teelöffel Mehl
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer

Für das Pesto

1 Bund Minze
1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Limettensaft
70 g gehobelte Mandeln
8 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Salz

Für das Püree

450 g TK-Erbsen
2 Schalotten
500 ml Gemüsebrühe
20 ml Sahne
2 Teelöffel Butter
1 Prise(n) Muskat
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Pflanzenöl

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Für das Pesto Mandeln ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Minze und Petersilie von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Eine Handvoll Mandeln beiseitelegen, restliche Mandeln zusammen mit Kräutern, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixbehälter geben und zu einem groben Pesto mixen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

- 2 -

Für das Püree Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Erbsen darin 2-3 Minuten blanchieren, abgießen und in eiskaltem Wasser abschrecken.

- 3 -

Schalotten schälen und mit Öl in einem Topf anschwitzen. Mit Sahne ablöschen. Ein paar Erbsen beiseitelegen. Restliche Erbsen dazugeben und mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree mixen. Mit Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Zanderfilets unter Wasser abspülen und trockentupfen. Fischhaut mit einem scharfen Messer ein paar Mal einritzen und Hautseite mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl vorsichtig mit den Fingern abklopfen.

- 5 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets auf der Hautseite 5-7 Minuten braten. Nach 3 Minuten Butter mit in die Pfanne geben und Filets mehrmals mit der heißen Butter beträufeln. Filets wenden, einige Sekunden braten und aus der Pfanne nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Erbsenpüree - so grün und cremig muss das sein! Servier dazu saftiges Zanderfilet mit knuspriger Haut und mix dein Mandel-Minz-Pesto selbst. So machst du aus dem simplen Püree ganz einfach ein echtes Hinguckergericht. Vielleicht genau die richtige Hauptspeise für dein nächstes 3-Gang-Menü?

- 1 -

Erbsenpüree mit Zanderfilet und Mandel-Minz-Pesto

Erbsenpüree und restliche Erbsen auf Tellern anrichten.
Fisch daraufsetzen, mit Pesto beträufeln und restliche
Mandelblättchen darüber streuen.

