

Zanderfilet mit Kartoffelkruste auf Fenchel-Kräuter-Salat

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



1 Esslöffel Honig
1 Schalotte
1 Bio-Zitrone
1 Esslöffel Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Die klassische Beilage zu Fisch? Die gute alte Kartoffel natürlich! Viel besser als daneben macht die beliebte Knolle sich als gebratene Kruste auf deinem Fisch. Unter den knusprigen Kartoffelschuppen bleibt das Filet extra saftig und sieht auf knackigem Wildkräutersalat mit einer Prise Salz und Alpenblüten so richtig zum Anbeißen aus.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Fisch

2 Zanderfilets
2 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 Eigelb
2 Esslöffel Olivenöl
1 Zweig(e) Thymian
1 Zweig(e) Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 Prise(n) Bad Reichenhaller Edles Alpensalz
Alpenblüten
1 Prise(n) Pfeffer

Für den Salat

1 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 Handvoll Dill
1 Handvoll Petersilie
200 g Wildkräuter-Salatsmischung
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Bad Reichenhaller Edles Alpensalz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Handvoll essbare Blüten

Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl

- 1 -

Für den Fisch Zanderfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Kartoffeln schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

- 3 -

Je eine Seite der Fischfilets dünn mit Eigelb bestreichen, Kartoffelscheiben darauf verteilen und gut andrücken.

- 4 -

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets vorsichtig mit der Kartoffelseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Filets vorsichtig wenden, Thymian, Rosmarin und Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Die Fischfilets ca. 3 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Zanderfilet mit Kartoffelkruste auf Fenchel-Kräuter-Salat

Für den Salat Petersilie und Dill fein hacken. Fenchel längs halbieren, Strunk entfernen und Knolle in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Salat waschen.

- 6 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Fenchel dazugeben und 2-3 Minuten mit anschwitzen. Mit Edlem Alpensalz Alpenblüten und Pfeffer würzen, von der Hitze nehmen.

- 7 -

Für das Dressing Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken. Mit restlichen Zutaten zu einer Vinaigrette verquirlen. Mit gebratenem Fenchel, Dill, Petersilie und Wildkräutersalat vermengen.

- 8 -

Salat auf einem Teller anrichten, mit Dressing beträufeln und gebratene Fischfilets daraufsetzen. Nach Belieben mit Edlem Alpensalz Alpenblüten und essbaren Blüten garnieren.