



Geschnetzelter Zander

Zutaten (für vier Portionen)

600 g Zanderfilet, ohne Haut
Saft von einer Zitrone
Abrieb von einer unbehandelten Limette
1 EL Maismehl
2 EL Olivenöl

80 g Zwiebelwürfel
100 g Pfifferlinge
2 EL Olivenöl
200 g Buschbohnen
150 g Kartoffelspalten
2 EL Brühe
3 EL Schmand
2 Zweige Bohnenkraut
3 Zweige Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Zanderfilet in Stücke schneiden, mit Maismehl mehlieren, in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, mit Restwärme auf den Punkt ziehen lassen.

Abgebraute, gesäuberte Pfifferlinge mit Zwiebelwürfeln in heißem Olivenöl angehen lassen. Bohnen an beiden Enden etwas abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss blanchieren, abtropfen lassen und dazugeben. Gekochte Salzkartoffeln in Spalten schneiden und ebenfalls zugeben.

Zum gegarten Fisch gehackten Dill, Zitronensaft, Limettenabrieb geben und mit den Pfifferlingen, den Bohnen und den Kartoffeln vermischen. Mit wenig Brühe angießen, mit Schmand verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem tiefen Teller anrichten, mit gezupftem Bohnenkraut bestreuen.

Nährwerte pro Portion

361 kcal - 19 g Fett - 33 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist lacto-pescetarisch und glutenfrei.