



Zander im Walnussmantel mit Pak Choi

Zutaten (für 6 Portionen)

Zander im Walnussmantel

600 g Zanderfilet (ohne Haut)
150 g Walnüsse
5 EL Semmelbrösel
2 EL gehackter Thymian
Salz, Pfeffer
2 Eier (Größe M)
3 EL Mehl
4 EL Olivenöl

Pak Choi mit Peperoni

4 kleine Pak Choi
2 Knoblauchzehen
1-2 TL geriebener Ingwer
2 EL Sesamöl
1 rote Peperoni (mittelscharf)
2 EL Hoisin-Sauce
1 Limette (Saft)
1 EL Limettenabrieb
1 TL Honig
1 EL Sesam (schwarz und weiß gemischt)
Salz

Zitronen-Butter-Soße

100 g kalte Butter
1 EL Mehl
1 Schalotte
50 ml alkoholfreier Weißwein
50 ml Gemüsebrühe
1 große Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer
4-5 Korianderzweige



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und portionieren. Salzen und pfeffern. Für die Panierung des Zanders die Walnüsse und den Thymian hacken und in einem tiefen Teller mit den Semmelbröseln vermischen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben. Die Eier in einem dritten, tiefen Teller verquirlen. Nun die Filetstücke nacheinander erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und abschließend in der Walnuss-Semmelbrösel-Mischung wenden, bis sie rundherum paniert sind. Den Fisch in Öl braten, bis die Kruste schön knusprig ist.

Den Pak Choi längs halbieren und zunächst die Schnittseite in Sesamöl anbraten. Zwischendurch wenden. Limettenabrieb und geriebenen Ingwer hinzugeben. Die Peperoni in Ringe und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben. Mit Hoisin-Sauce und dem Saft einer Limette ablöschen. Zum Schluss mit Honig, sowie dem Sesam verfeinern und mit Salz abschmecken. Auf niedrigster Temperatur bis zum Anrichten schmoren lassen. Der Pak Choi sollte dabei bissfest bleiben.

Für die Zitronen-Butter-Soße die Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Zitronenabrieb und den Saft einer Zitrone hinzufügen. Mit alkoholfreiem Weißwein und Gemüsebrühe auffüllen und den Ansatz bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen, bis die Soße fast sirupartig ist. Dann den Rest der Butter in Mehl wenden und hinzufügen. Als letztes den Koriander hacken und zur Soße geben.

Den gebratenen Pak Choi und das panierte Zanderfilet auf einem Teller anrichten. Die Zitronen-Butter-Soße darüber träufeln und auf dem Teller verteilen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

574 kcal – 41 g Fett – 28 g Eiweiß – 22 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.