



Zanderfilet mit Pfifferling-Zwiebelhaube und Kartoffel-Tomatenpüree

Zutaten (für vier Personen)

650 g Zanderfilet
Saft von 1 Zitrone
1 ½ EL Olivenöl
200 g Pfifferlinge
80 g Zwiebelwürfel
1 Frühlingszwiebel
1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen

400 g mehlig kochende Kartoffeln
150 ml Tomatensaft
1 ½ EL Sauerrahm
8 Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz marinieren lassen. Mit einem Pinsel die Pfifferling-Lamellen sauber auspinseln. Große Pilze halbieren, kurz abbrausen, auf Küchentrepp abtupfen. Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Pfifferlinge zufügen und mit anschwitzen. Röllchen von Frühlingszwiebeln unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen untermischen, warm stellen.

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Dann schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Erhitzten Tomatensaft einrühren, Sauerrahm mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilet auf der Hautseite in heißem Olivenöl blond anbraten und mit Rosmarin aromatisieren. Vom Pilzgemisch eine schöne Haube daraufsetzen. Auf einem flachen Teller anrichten, das Kartoffel-Tomatenpüree daneben anhäufeln. Die angebratenen, halbierten und gewürzten Kirschtomaten zum Schluß auf das Püree setzen.

Nährwerte pro Portion

350 kcal - 13 g Fett - 38 g Eiweiß - 23 g Kohlenhydrate - 1,9 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch, glutenfrei und eifrei.