



Zanderfilet in Zitronenöl mit Frühlingsgemüse

Zutaten für vier Portionen

1 EL Olivenöl
500 g grüner Spargel
1 TL Salz
1 TL Zucker
5 g Butter
400 g Frühkartoffeln
620 g Zanderfilet
1 EL Olivenöl
4 Zweige Zitronenthymian
Saft von 1 unbehandelten Zitrone und Zitronenzesten
8 Schalotten
2 Tomaten, in Filets
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
4 Dillzweige

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in leicht sprudelndem Wasser mit Salz, Zucker und Butter auf den Biss kochen, Stangen mittig schräg halbieren.

Kartoffeln kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, schälen und längs halbieren. Zanderfilet mit Haut in Stücke schneiden, in heißem Olivenöl mit der Hautseite blond braten, kurz wenden, Thymianzweige zum Aromatisieren zugeben, Zitronenzesten zufügen und mit angehen lassen.

Geschälte Schalotten längs halbieren, in heißem Olivenöl angehen lassen, Spargel, Tomatenfilets, Frühkartoffeln zugeben, angehen lassen und mit etwas Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit wenig Salz und Pfeffer anwürzen, zum Fischfilet noch einige Dillzweige zugeben. Gemüse als Bett auf flachem Teller anrichten, Fischfilets mit Zesten daraufsetzen, mit Zitronenthymian garnieren.

Nährwert pro Portion

319 kcal – 9 g Fett – 35 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, glutenfrei und eifrei.