

Rezept TELEGRAPH #57

Bergische Sommerpfanne mit gebratenem Zander, Kartoffeldrillinge und leichtes Rahmgemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

600 g Zanderfilets mit Haut (alternativ: Forelle oder Saibling), Salz, Pfeffer, 2–3 EL Rapsöl

800 g Drillinge festkochend, mit Schale, 1 TL Salz, 1 EL Rapsöl

1 Bund junge Möhren 200 g, 1 kleine Zucchini 150–180 g, 120 g Erbsen

1 Kl. Bund Schnittlauch, 1 Kl. Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Drillinge waschen, halbieren und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl goldbraun braten. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Für das Rahmgemüse die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden, Zucchini ebenfalls. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Möhren darin 2 Minuten anschwitzen, anschließend die Zucchini und die Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten bissfest garen. Den Schmand einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Warm halten.

Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, in 2 -3 Stücke teilen je nach Größe. Die Hautseite mit einem scharfen Messer leicht einschneiden und mit Salz würzen. In Öl auf der Hautseite 4–5 Minuten knusprig braten, dann wenden und 1–2 Minuten auf der Fleischseite garen.

Anrichten

Die Kartoffeln auf einer Seite des Tellern anrichten, das Rahmgemüse daneben. Die Fischfilets mit der Hautseite nach oben daraufsetzen. Mit gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit !!