



Paniertes Zanderfilet mit Rahmspinat

Ein wenig erinnert das Rezept an die Fischstäbli aus dem Tiefkühlregal. Aber mit frischem Zanderfilet zubereitet wird es unvergleichlich besser. Das Zanderfilet wird zu breiten Streifen geschnitten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt, paniert und knusprig ausgebraten.

Spinat passt ausgezeichnet zu dem panierten Fisch und als kleines Supplement: Ein Spiegelei mit noch flüssigem Dotter.

Zutaten (pro Portion)

- 1 Zanderfilet, ca. 180g
- Salz und Pfeffer
- 2Tl Zitronensaft
- 1Tl Mehl
- 1 Ei
- Paniermehl
- Bratbutter
- 200g Blattspinat TK
- 30g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5cl Vollrahm
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 15g Tafelbutter
- 1 Spiegelei

Zubereitung

Zanderfilet quer zu 2cm breiten Streifen schneiden. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft einpinseln. 1/2 Stunde ziehen lassen.

Aufgetauter Blattspinat leicht ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch hacken. Tafelbutter aufschäumen lassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und 15 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. Rahm zugiessen vermischen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Ei in einem flachen Teller verquirlen, ein zweiter Teller mit Paniermehl bestreuen.

Zanderfilet beidseitig mit Mehl bestäuben. Fisch zuerst durch das Ei ziehen, leicht abtropfen lassen, danach im Paniermehl wenden.

Reichlich Bratbutter mässig erhitzen. Zanderfilets beidseite ca. 4 Minuten braten bis sie goldgelb sind.

Nebenher das Spiegelei braten.









