



ZANDERFILET MIT SELLERIESTAMPF

Zutaten

- 380 g Knollensellerie
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 Schalotte
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Schmand
- 1/2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 150 g Zanderfilet
- 1 EL Dill
- 100 ml Sahne
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Zitronensaft



Zubereitung

Sellerie schälen, waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Je kleiner die Stücke, desto schneller ist das Gemüse gar. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Sobald eine leichte Bräunung einsetzt, die Selleriestücken hinzugeben und für ein paar Minuten mit anschwitzen. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Selleriestücken weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Kartoffelstampfer das darin enthaltene Gemüse zu Püree verarbeiten. Schmand und Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Währenddessen das Zanderfilet auf der Hautseite mit einem Messer etwas einritzen und dann auf der Haut in etwas Öl vier bis sechs Minuten anbraten. Auf der anderen Seite noch zwei bis drei Minuten fertig braten.

Für die Sauce den Dill waschen, in einem Geschirrhand-

tuch kurz trocknen, dann fein hacken. In einem kleinen Topf die Sahne kurz erwärmen, nicht aufkochen. Dill, Senf und Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Püree auf einen Teller geben, mit der Sauce übergießen und das Zanderfilet darauf drapieren.

Rezeptvariation

Statt Sellerie kann für das Püree auch Blumenkohl verwendet werden. Statt Zander eignen sich auch andere Fischarten, z.B. Hecht oder Barsch.

gesund & aktiv informiert

Der Zander gehört als Angehöriger der Barsche zu den Süßwasserfischen. Sein Fleisch ist sehr beliebt. Es ist fest und dennoch zart.

