

Zanderfilet mit Frühlingszwiebeln und würzigen Kartoffelecken

Rezept Information

Zeit (in Minuten)

Vorbereitungszeit 20 min.

Kochzeit 30 min.

Gesamtzeit 50 min.

Zutaten für 2 Portionen

5Stk. Zanderfilets
3EL Butter
etwas Salz nach Geschmack
etwas Cayennepfeffer nach Geschmack
5Stk. Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe (gehackt, groß)
2TL Frischkäse
Kartoffel
5 Kartoffeln (geschält, frisch, mittel)
1EL Thymian (getrocknet)
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Olivenöl (nativ)

Zubereitungsschritte

1: Zum Anfang die geschälten Kartoffeln in Ecken schneiden. Mit Salz, Cayenne und Thymian vermengen. Auf ein mit etwas Öl gefettetes Backblech legen. Noch etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und bei 180° im Ofen auf unterster Schiene ca. 25 Min. backen. Mit einer Nadel prüfen, ob sie gar sind.

2: Inzwischen den Fisch zubereiten. So dass er mit den Kartoffeln zusammen fertig ist. Dafür eine Seite von den Filets mit Salz und Cayenne bestreuen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gewürzte Seite zuerst braun braten. Nun die geputzten Frühlingszwiebeln grosszügig geschnitten mit dem Knoblauch zusammen zugeben. Dann die andere Seite vom Fisch braten. Insgesamt nicht mehr als 8 Min. Der Fisch geht wirklich schnell und bleibt dann saftig.

3: Zum Schluss das Zanderfilet auf Teller geben. Darüber die Frühlingszwiebeln mit Knobi und jeweils einen Klecks Frischkäse. Das schmeckte zum Fisch sehr gut.

4: Nun noch die Ofenkartoffeln dazu und evtl. einen frischen Salat. Guten Appetit.