

Zanderfilet auf Gemüsebett

Zutaten (für 2 Personen):

2 Zanderfilets
Mehl zum Bestäuben
Zitronensaft
Olivenöl
1 Stange Lauch
Staudensellerie
Karotten
frische Gartenkräuter und Knoblauch

Zubereitung:

Die Filets salzen und pfeffern, in Mehl wenden, in Olivenöl bei kleiner Flamme zuerst auf der weißen Seite goldbraun braten, dann auf die Hautseite wenden. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und zuerst die Karotten in Olivenöl andünsten. Dann die restlichen Gemüse hinzugeben und ebenfalls dünsten - auch den Knoblauch nicht vergessen. Liebstöckl und Schnittlauch runden das Aroma ab. Um den Geschmack abzurunden etwas Butter an das Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Rosmarinkartoffeln. Dazu empfiehlt sich ein trockener fränkischer Riesling oder Silvaner.