

Rezept

Zanderfilet auf Salat von gebratenem Suppenfleisch

Ein Rezept von Zanderfilet auf Salat von gebratenem Suppenfleisch, am 30.06.2024

Zutaten

300 g gekochtes Suppenfleisch (siehe Rezept-Tipp)	200 g Weißkohl
150 g rote Zwiebel	5 Stängel Petersilie
6 EL Pflanzenöl	400 g Zanderfilets mit Haut
Salz	Pfeffer
Zucker	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	1/8 l Kräuter-Vinaigrette
4 EL Sauerrahm	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Das Suppenfleisch und den Weißkohl in feine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen, das Suppenfleisch darin scharf anbraten.

3. Die Zanderfilets waschen, trockentupfen, noch einmal auf Gräten überprüfen und eventuell mit Pinzette oder V-Schnitt entfernen. Beidseitig salzen und pfeffern. In die zweite Pfanne 3 EL Pflanzenöl gießen, die Filets mit der Hautseite hineinlegen, schnell erhitzen, dann bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Tipp: Den Fisch in die kalte Pfanne legen und dann erst erhitzen. So bleibt er schön flach und zieht sich nicht zusammen.

4. Inzwischen den Weißkohl zum Fleisch geben und bei mittlerer Hitze mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kurz vor dem Anrichten die rote Zwiebel dazu geben und mit der Kräuter-Vinaigrette ablöschen. Vom Herd nehmen.

5. Die Butter und 2 EL Olivenöl zum Zander geben, die Petersilie darin ausbraten, den Fisch wenden und die Petersilienbutter in der Pfanne über den Fisch löffeln. Zander mit dem Salat anrichten, einen Klecks Sauerrahm auf den Fleischsalat geben.