

Zanderfilet mit Kapern-Butter, Pellkartoffeln und Gurken-Salat

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/13/zanderfilet-kapern-butter-pellkartoffeln-gurken-salat

Zutaten für 2 Personen

Für das Zanderfilet:

- 2 Zanderfilets mit Haut à 150 g, küchenfertig
- 2 EL Mehl
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Kapern-Butter:

- 1 Zitrone
- 100 g Butter
- 2 EL Kapern, aus dem Glas
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Pellkartoffeln:

- 2 große festkochende Kartoffeln
- Salz

Für den Gurken-Salat:

- 1/2 Salatgurke
- 1 TL Weißwein-Essig
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

- 6 Walnusskerne
- 2 Stängel Dill

Zubereitung:

Für die Pellkartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser garen. Nach Ende der Garzeit abschütten und vor dem Servieren halbieren.

Das Zanderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch auf einer Seite ca. 4 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch ziehen lassen.

Für die Kapern-Butter die Zitrone abbrausen, trockenreiben, Schale abreiben und Saft auspressen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Kapern, Zitronensaft und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Gurke schälen, fein hobeln und mit Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Die Pellkartoffeln mit Kapern-Butter übergießen, mit Zanderfilet und Gurken-Salat auf Tellern anrichten, mit Walnusskernen und Dill garnieren und servieren.

Rezept: Petra Erceg

Quelle: Die Küchenschlacht vom 26. September 2016

Episode: Leibgerichte