

Unsere Empfehlung für das Sole-Salz Zitrone:

Zitronen-Zanderfilet mit Chicorée und Kartoffeln



Video zum Rezept:



Zutaten für 4 Personen:

700 g	Zanderfilet
2 Stück	Chicorée
1 Stück	Zitrone
2 Zehe	Knoblauch
3 Zweig	Rosmarin
30 g	Butter
4 Prise	Zucker
3 EL	Öl
3 Prise	Sole-Salz
800 g	Zitrone
	Kartoffeln

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser etwa 15 Minuten garen.

Zwei Pfannen auf dem Herd erhitzen und jeweils etwas Öl hineingeben. Die Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in eine der Pfannen geben. Das Zanderfilet auf der Oberseite mit Sole-Salz Zitrone würzen und mit der gewürzten Seite nach unten in die Pfanne legen. Goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit den Chicorée halbieren und die Schnittflächen mit Zucker bestreuen. Mit der Schnittseite nach unten in die zweite Pfanne legen, mit Zitronen-Salz würzen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Etwas Kartoffelkochwasser hinzufügen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Chicorée bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen.

Das Zanderfilet wenden, etwas Öl angießen und die Butterstücke hinzufügen. Anschließend das Filet nochmals wenden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Chicorée wenden und erneut mit Zitronen-Salz abschmecken. Bei milder Hitze fertig garen, bis er weich ist und leicht karamellisiert.

Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Zanderfilet und dem Chicorée auf Tellern anrichten. Mit der geschmolzenen Butter aus der Zanderpfanne beträufeln und mit frischem Rosmarin garnieren.

Wir wünschen Ihnen „Guten Appetit“.

Ihr Team der Weser-Therme

