



Uwe's Fischlädle

Groß- und Einzelhandel

www.fischlaedle.de

Zanderfilet auf Paprikaschaum

- 400 g Fischfilet(s) (Zanderfilet)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Paprikaschote(n), rot
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe, klare
- 125 g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- Zitronensaft



Für die Sauce Paprika putzen und klein würfelig schneiden. Paprika, zerdrückten Knoblauch und eine Prise Majoran in Butter anschwitzen, mit Suppe ablöschen und ca. 6 Minuten köcheln. Crème fraîche einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Sauce beiseite stellen. Fischfilets trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette auszupfen. Filets in 4 gleichgroße Stücke schneiden, auf der Hautseite ein paar Mal quer, nicht zu tief einschneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Öl erhitzen, Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und beidseitig braten (insgesamt je nach Dicke 1-2 Minuten). Parallel dazu Sauce aufkochen, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fischfilets aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, mit der Sauce anrichten.

Rezept für 4 Personen