

Aufgetischt

Dienstag, 15. August 2017



ZANDERFILET IN PANKOMEHL MIT GESCHMORTEN RAHMGURKEN UND ROTE RÜBEN NOCKERLN

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Zanderfilet a 180 Gramm
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
Salz und Pfeffer je nach Bedarf
100 Gramm Bankomehl
5 EL heiß gepresstes Olivenöl

Zander filetieren, mit Zitrone Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite in Bankomehl ca 2 Minuten legen. Heiß gepresstes Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Filet ca. 1 Minute auf der Mehlseite anbraten, danach wenden und eine weitere Minute das Filet braten.

2 Salatgurken
½ Zwiebel
2 EL heiß gepresstes Olivenöl
¼ Liter Weißwein
¼ Liter Sahne
Salz und Pfeffer je nach Bedarf
20 Gramm Dille

Rahmgurken: 2 Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in ca ½ cm. dünne Scheiben schneiden. ½ Zwiebel fein hacken und in heiß gepressten Olivenöl goldgelb anschwitzen. Danach die Gurken hinzufügen und ca 1 Minute anrösten. Dann mit ¼ Liter Weißwein aufgießen und ein ¼ Liter Sahne hinzufügen. Die Flüssigkeit auf kleiner Hitze reduzieren, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehackten Dill dazu geben.

200 Gramm frische rote Rüben
50c ml Creme Fraîche
50 Gramm frischen Kren
Salz und Pfeffer je nach Bedarf

Rote Rüben Nockerl: Rote Rüben kochen, schälen und in feine Würfel schneiden. Danach Creme Fraiche und frisch geriebenen Kren hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, am Teller als Nockerl servieren.