

**Frisch gekocht**  
**Freitag, 24. Juni 2016**



**Rezept von Andreas Wojta**

**Zander auf Kapernkohl mit getrockneten Paradeisern**

**30 Minuten/aufwendig**

---



**Zutaten für 4 Personen**

2 Zanderfilets (ca. 800 g), Saft von 1 Zitrone, 1 EL Senf, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 10 dünne Scheiben Bauchspeck, Öl; 150 g blanchierter Kohl, 1 angedrückte Knoblauchzehe, Salz, Butter, 3 EL Kapern; 4 mittelgroße mehligere Erdäpfel, 1/8 l Schlagobers, 1/8 l Milch, 200 g getrocknete Paradeiser (klein geschnitten), Salz.

**Zubereitung**

Die Zanderfilets in gewünschte Stücke schneiden. Fisch mit Senf bestreichen, mit Zitronensaft beträufeln, mit gehackter Petersilie bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets in Bauchspeck einwickeln und in heißem Öl und Butter beidseitig scharf anbraten.

Für den Kapernkohl den in Streifen geschnittenen Kohl sowie die angedrückte Knoblauchzehe in Öl kurz durchschwenken, die Kapern zugeben und mit Salz würzen. Erdäpfel schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Danach abseihen, noch heiß durch eine Presse drücken. Mit Schlagobers und Milch verrühren, mit Salz abschmecken und vor dem Servieren mit den getrockneten Paradeisern verrühren.

