

## Aufgetischt

Sonntag, 25. Februar 2018



### ZANDERFILET IN BANKOMEHL 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.

#### Rahmgurken:

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

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.

#### Rote Rüben Nockerl:

200 Gramm frische rote Rüben

50c ml Creme Fraîche  
50 Gramm frischen Kren  
Salz und Pfeffer je nach Bedarf

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