

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Zanderfilet mit Kräuterseitlingen

Koch: Markus Luger

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Zanderfilets á 150 g
- Mehl zum Mehlieren
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 EL Gewürzmischung

Für die Gewürzmischung

- 1 EL Salz
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Abrieb einer Zitrone (getrocknet)
- 1 Zweig Rosmarin (gehackt)

Für die Beilage

- 500 g frische Kräuterseitlinge
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

Für die Garnitur

- frische Petersilie

Zubereitung

- 1.** Für die Gewürzmischung zuerst den Rosmarin ganz fein hacken und in einer Schüssel mit dem Salz, dem edelsüßen Paprikapulver und dem getrockneten Zitronenabrieb vermengen.
- 2.** Für die Beilage die Zwiebel fein würfelig und die Kräuterseitlinge blättrig schneiden. Die Petersilie hacken und der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Dann zuerst die Zwiebel in der Butter anschwitzen und danach die Kräuterseitlinge begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut anbraten. Vor dem Anrichten die gehackte Petersilie untermengen.
- 3.** Dann die geputzten Zanderfilets auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreuen und in glattem Mehl mehlieren. Nun in einer Pfanne in etwas heißem Pflanzenöl braten, bis der Fisch eine goldige Farbe erhält. Anschließend herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4.** Zum Schluss die Kräuterseitlinge auf einem flachen Teller anrichten und je ein Zanderfilet darauflegen. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.