

Gebratener Zander mit Zitronen-Butter-Sauce und Petersilienkartoffeln

Zutaten (für 2 Personen):

Für den Zander:

- 2 Zanderfilets (à ca 150 g)
- Salz & Pfeffer
- IEL Mehl
- IEL Butter
- IEL Olivenöl

Für die Zitronen-Butter-Sauce:

- 50 g Butter
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- ITL Kapern (optional)
- IEL gehackte Petersilie

Für die Beilage:

- 300 g kleine Kartoffeln
- Salz
- IEL Butter
- IEL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen: Die Kartoffeln in Salzwasser ca 20 Minuten gar kochen, dann abgießen und mit Butter sowie Petersilie schwenken.
2. Zander vorbereiten: Die Zanderfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.
3. Zander braten: In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten goldbraun braten. Dann vorsichtig wenden und weitere 2 Minuten braten.
4. Zitronen-Butter-Sauce: Die Zanderfilets aus der Pfanne nehmen und warm halten. In derselben Pfanne die Butter schmelzen, Knoblauch und Kapern (falls verwendet) kurz anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und Petersilie unterrühren.
5. Servieren: Die Zanderfilets mit der Zitronen-Butter-Sauce beträufeln und mit den Petersilienkartoffeln anrichten.

Tipp: Dazu passt ein frischer grüner Salat oder gedünstetes Gemüse wie grüner Spargel oder Spinat

Guten Appetit

