



Zutaten

- 4 Stücke Zanderfilet mit Haut à 100 gr
- 1 EL feine Polenta
- 600 g Kartoffeln
- 3 Äpfel
- 1 EL Dijon Senf
- etwas Butter ein Schuss Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Kohlrabi
- kleines Bund Petersilie
- etwas Gemüsebrühe

Hauptgang

Zanderfilet

Entdecken Sie unser köstliches Zanderfilet-Rezept mit feiner Polenta. Jetzt nachkochen und genießen! Besuchen Sie Kochateliers für mehr Rezepte.

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln und Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen, Wasser gut abschütten und mit dem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Senf, Butter und Sahne hinzugeben, mit Salz und Muskat abschmecken. Kohlrabi schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Eine kleine Flocke Butter in einem Topf schmelzen, Kohlrabis hinzugeben und einen kleinen Schluck Gemüsebrühe hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel für ca. 4 Minuten dünsten. Mit Salz, Muskat und gehackter Petersilie abschmecken. Das Zanderfilet würzen und die Hautseite in Polenta dippen. Bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten auf der Hautseite braten bis diese goldbraun ist. Hitze abstellen und das Fischfilet auf der Fleischseite 1 Minute in der Pfanne ziehen lassen.