



Die kleine
Mühle

Gebratenes Zanderfilet

Mit Apfel-Rahmwirsing

35 Min.



Für das Schweinefilet:

- 5 EL BIO Raps-Kernöl
BRATEN & FRITTIEREN
- 600 g Zanderfilet
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Mehl

Für den Apfel-Rahmwirsing:

- 1 kl. Kopf Wirsing
- 2 rote Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Apfelsaft
- 200 g flüssige Schlagsahne
- 50 g geschlagene Sahne
- Salz, Pfeffer, Zucker
- einige Zweige Thymian
- einige Scheiben Brot nach Belieben



Unsere Ölempfehlung:

Raps-Kernöl, zum Braten und Frittieren. Ein Spezialist für heiße Sachen!

Diese spezielle Raps-Kernöl erfüllt höchste Ansprüche an Hitzestabilität und Genuss. Mit seinem extra milden Geschmack kommt der natürliche Eigengeschmack des Bratguts optimal zur Geltung. Es ist reich an Ölsäure, sodass damit besonders lange stabil gebraten werden kann.



DE-ÖKÖ-003
Nicht-EU-Landwirtschaft



Zubereitung

Apfel-Rahmwirsing:

1. Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Wirsing in grobe Stücke schneiden.
2. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel in grobe Würfel oder Spalten schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles in 2 EL BIO Raps-Kernöl anschwitzen.
4. Den Wirsing dazugeben und einige Minuten bei schwacher Hitze andünsten, mit der flüssigen Schlagsahne und dem Apfelsaft ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Äpfel dazugeben und noch ca. 5 Minuten mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zander:

1. Die Zanderfilets in portionsgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Mehl bestäuben und mit der Hautseite zuerst im restlichen Raps-Kernöl kross anbraten.
2. Nach ca. 6 Minuten den Fisch wenden, die Thymianzweige mit in die Pfanne geben und weitere 2–3 Minuten braten.
3. Kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unter das Wirsinggemüse rühren und mit dem Zander, dem Thymian und den gerösteten Brotscheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Tausch-Tipp: Anstelle von Brot schmeckt ein frisch zubereiteter Kartoffelstampf hervorragend dazu, fein abgeschmeckt mit dem BIO Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK, ein paar Thymianblättchen und einem Spritzer Zitrone.

Nährwertangaben pro Portion:

677 kcal, 38 g Eiweiß, 34 g Fett, 47 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

