

Kochen mit Klaus

Gebratener Zander & Paprika-Kürbisgemüse

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 3 TK-Zanderfilets, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 rote u. grüne Paprika,
- Mehl, 500 g Hokkaido-Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 1 Knobizehe, Butter,
- getr. Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum, Olivenöl,
- 30 g Kürbiskerne, 50 ml Weißwein, Rosmarinzweig

Zubereitung:

1. Fisch auftauen lassen, waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. mehlieren. Gemüse putzen. Kürbis waschen u. halbieren. Die Kerne u. das faserige Innere entfernen. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Paprika grob u. Knobi u fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.



2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis u. Paprika darin anbraten, Zwiebeln u. Knobi mitbraten. Salzen u. pfeffern, getr. Kräuter u. Wein einrühren. Abgedeckt ziehen lassen. $\frac{3}{4}$ der Kürbiskerne unterheben.



3. Zander mit der Hautseite in heißer Butter 5 Min. knusprig braten, wenden u. Oberseite weitere 2 Min. braten. Fisch auf der Hautseite mit Rosmarin u. den restl. Kürbiskernen zum Gemüse u. der Beilage auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.



Erstellt von Klaus am 25.12.2018