

Kochen mit Klaus

Zander mit Broccoli-Kartoffel-Gratin

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 450 g TK-Zanderfilets, 750 g Kartoffeln, 550 g TK-Broccoli, 1 Zwiebel,
- 2 Knobizehen, Salz, Pfeffer, Mehl, 300 ml Cremefine, Zitronensaft,
- Butter, 1 P. Fix f. Broccoli-Gratin, 2 EL helle Sauce, 100 ml Weißwein,
- 1 TL Estragon, TK-Petersilie, 150 g gerieb. Käse, 25 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Zander auftauen lassen. Gemüse putzen. Zwiebel u. Knobi fein würfeln. Kartoffeln grob würfeln, in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen u. abgießen. Broccoli in einem Dampfgarer 8 Min. garen. Kartoffeln u. Broccoli vermischen u. in eine Auflaufform geben. Mandelblättchen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten.



2. Zwiebeln u. Knobi in heißer Butter glasig dünsten, mit Cremefine ablöschen, Fix u. Kräuter einrühren. Sauce mit Wein verlängern u. mit heller Sauce dicken. Sauce in die Auflaufform gießen u. mit Käse bestreut im vorgeh. Ofen bei 200°C ca. 20-25 Min. backen.



3. Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. halbieren. Auf der Hautseite in Mehl tauchen u. Filetstücke in heißer Butter mit der Hautseite nach unten 5 Min. knusprig braten, wenden u. 1 Min. braten. Zander zur Beilage mit Mandelblättchen bestreut servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu einen trockenen Weißwein reichen!



Erstellt von Klaus am 19.11.2017