

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Zanderfilets mit Bärlauchkruste

für 4 Personen:

- 4 Zanderfilets à 200 g
Ursalz, Pfeffer, Redoxgewürz, Galgantpaste
- 2 Bund Bärlauch (alternativ Bärlauchpaste)
- 20 g geröstete Pinienkerne
- 100 g weiche Butter
- 60 g Semmelbrösel (möglichst Dinkelbrösel)
- 4 EL Olivenöl
etwas Olivenöl für die Backform

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Bärlauch waschen, trockenschleudern und die Blätter fein hacken.
Die gerösteten Pinienkerne in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Mörser oder Fleischklopper etwas zerkleinern.

Die Butter im Mixer mit Semmelbröseln, Pinienkernen und Bärlauch zu einer cremigen Paste verrühren und mit Redoxgewürz, Galgantpaste, Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets auf jeder Seite 1 Minute anbraten.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die Fischfilets in die Auflaufform setzen, mit der Bärlauchcreme überziehen und im auf 180 ° C vorgeheizten Backofen 5 Minuten garen, anschließend den Grill einschalten, bis die Bärlauchkruste in 1–2 Minuten goldbraun ist

Tipp:
Reichen Sie Risoleekartoffeln oder Basmatireis zu den Zanderfilets.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München