



Zanderfilet auf Pilz-Tomaten-Gemüse mit Rucola und Röstkartoffeln (für 4 Personen)

Zutaten

800 g Zanderfilet (mit Haut)
400 g Kirschtomaten
500 g Champignons
1 mittelgroße Zwiebel
60 g Rucola
800 g Kartoffeln
125 g geräucherten
und gewürfelten Speck
8 EL Olivenöl
4 EL Mehl,
1-2 EL Zitronensaft
1 Zitrone
1 kleinen Bund Rosmarin
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und ins kalte Wasser geben, damit sie nicht braun werden. Nun das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionen schneiden. Die Hautseite mit einem scharfen Messer mehrmals quer einschneiden und gleichmäßig mit Zitronensaft beträufeln.

Die Tomaten waschen, die Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Nun die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und herausnehmen. Dann 1 EL Öl im Bratfett erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Zwiebelwürfel kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zufügen und alles durchschwenken. Jetzt die Speckwürfel und 5 bis 6 EL Wasser hinzufügen. Alles einmal aufkochen, kurz weiter köcheln lassen und Abschmecken. Gleichzeitig die abgetropften Kartoffelwürfel in Olivenöl vorsichtig anbraten, salzen und den klein geschnittenen Rosmarin zugeben. So lange braten, bis sie gar sind und eine schöne goldbraune Farbe bekommen haben.

Inzwischen die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und leicht abklopfen. In 2 bis 3 EL heißem Öl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Den Rucola unter das Gemüse heben und nun alles schön auf vier Tellern anrichten. Zum Schluss eine kleine Zitronenecke auf den Fisch geben.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

