



Gebratenes Zanderfilet

auf Spargel-Karotten-Gemüse im Pergamentpapier mit Röstkartoffeln und Limettenjus (für 4 Personen)

Zutaten

4 frische Zanderfilet mit Haut
600 g kleine Kartoffeln
300g frische Karotten
400 g frischen weißen Spargel
400 g grünen Spargel
1 Bund Zitronen-Thymian
4 Limetten
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
50 g Butter
2 El Mehl
Olivenöl
Küchengarn
4 Bögen Pergamentpapier
Zucker
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt in kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen, abgießen und kalt abschrecken. Den weißen Spargel schälen und das holzige Ende abschneiden, beim grünen Spargel auch das holzige Ende abschneiden. Dann die Karotten schälen, das ganze Gemüse in kleine Scheiben schneiden, alles in eine Schüssel geben und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss das gemischte Gemüse auf 4 Bögen Pergamentpapier verteilen.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht melieren. Dann die Filets auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten, so dass sie eine kleine Kruste bekommen. Nun die Fischfilets auf das Gemüse legen und je zwei Limettenscheiben, Butterflocken und den Zitronen-Thymian dazu geben. Dann alles zusammen zum Päckchen und mit Küchengarn zusammenbinden. Danach die 4 Päckchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) für etwa 20 Minuten garen.

Für den Limettenjus zwei Limetten auspressen, mit Sahne und Gemüsebrühe aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken – eventuell etwas abbinden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zum Schluss die halbierten Kartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl unter Wenden goldbraun rösten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Päckchen, den Limettenjus und die Kartoffeln dekorativ auf 4 Teller geben und das Gericht genießen.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

