



Gebratener Zander mit Spinat-Erbsen-Salat

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren	400 g
Blattspinat	150 g
Dill, frisch	10 g
Kressebeet	1 St.
Schalotten	1 St.
Senf	1 TL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Olivenöl	3 EL
Butter	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Öl	2 EL
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Zander waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Dill waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Kresse vom Beet schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einer Schüssel Senf mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Olivenöl zugeben und zu einem Dressing verrühren.
3. Eine Pfanne mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 2 Min. anbraten. Erbsen zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 2–3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Dressing in die Schüssel geben. Spinat, Dill und Kresse zugeben und Salat vermengen.
4. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zander salzen und auf der Hautseite ca. 4–5 Min. kross anbraten. Filets dann wenden, 1 EL Butter zugeben und auf niedriger Stufe fertig braten. Zusammen mit Spinat-Erbsen-Salat auf Teller verteilen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt gut das [Remouladen-Rezept zum Selbermachen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	17 g