



Krosser Zander mit Wirsing und Pistazie

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren	600 g
Wirsing	1 kg
Schalotten	2 St.
Orangen	1 St.
Butter	3 EL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Schlagsahne	200 g
Pistazien	75 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Den gefrorenen Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Wirsing vierteln, Strunk und unschöne Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Wirsing waschen und trocken schleudern. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Orange waschen, ca. 2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe schmelzen. Wirsing und Schalotten zugeben, salzen, pfeffern und unter gelegentlichem Umrühren ca. 3–4 Min. anbraten. Sahne und 2 EL Orangensaft zugeben, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 6–7 Min. köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit etwas einreduziert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warmhalten.
3. Inzwischen Pistazien schälen und grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und ebenfalls hacken. In einer Schüssel Pistazien, Orangenabrieb und Thymian mischen und mit Salz abschmecken.
4. Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Filets darin ca. 4 Min. auf der Hautseite kross braten. Dann 1 EL Butter zugeben, Filets drehen und auf niedriger Stufe ca. 1 Min. glasig fertig garen.
5. Rahmwirsing mit Zanderfilets auf Tellern anrichten und mit Pistazien-Orangen-Crunch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben kannst du zusammen mit der Butter auch die Thymianstängel mit zum Zanderfilet in die Pfanne geben. Dadurch bekommt der Fisch ein besonderes Aroma. Thymianstängel nach dem Braten entfernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	504 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	27 g