



Zanderfilet auf Kürbiscreme mit Buttergemüse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren | 400 g |
| Karotten | 400 g |
| Hokkaidokürbis | 500 g |
| Babyspinat | 400 g |
| Salz | |
| Butter | 5 EL |
| Milch | 100 ml |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zimt | 0.25 TL |
| Öl | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zanderfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Karotten schälen, Enden entfernen und längs halbieren. Karottenhälften schräg in dünne Scheiben schneiden. Hokkaidokürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse herauskratzen und mit Schale in Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.
2. In einem Topf 1 l Salzwasser aufkochen und Karottenscheiben darin ca. 5 Min. bissfest blanchieren. Karotten in ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen und Karotten mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Im Topf Kochwasser erneut aufkochen und Kürbis zugedeckt darin ca. 20–25 Min. weich garen. Kürbis mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit 2 EL Butter und 100 ml Milch fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzig abschmecken.
4. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zanderfilets auf der Hautseite ca. 4–5 Min. kross anbraten. Kurz vor Schluss Zander wenden, 1 EL Butter zugeben und fertig braten.
5. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Karotten ca. 2 Min. darin anbraten. Spinat zugeben. Buttergemüse mit Salz abschmecken.
6. Kürbiscreme auf Teller verteilen, Zanderfilets daraufsetzen und zusammen mit Buttergemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 329 kcal |
| Kohlenhydrate | 21 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 17 g |