

ZANDER

*auf der Haut gebraten –
auf Spinat mit gebackenen
Tomaten und Thymiansauce*



www.aquapri.dk

4 Portionen

Zutaten:

600 g Zanderfilet mit Haut
(Haut muss frei von
Schuppen sein)

etwas Öl zum Braten
Salz und Pfeffer

400 g Spinat
12 Flaschentomaten
1 dl kräftiger Hühnerfond
100 g Butter
1 Esslöffel gepflückte und
gewaschene Thymianblätter

Zubereitung:

Die Tomaten auf ein mit
Backpapier ausgelegtes
Blech setzen und im
Ofen bei 100 °C für 75
Minuten backen.

Den Spinat zupfen und
mehrmals mit frischem
Wasser waschen.

Die Zanderfilets in einer
Pfanne mit etwas Öl
braten – erst 2–3 Minuten
auf der Hautseite, bis die
Haut schön golden ist.

Die Fleischseite mit Salz
und Pfeffer würzen.
Anschließend die Zander-
filets wenden und 1
Minute auf der Fleisch-
seite braten. Dann sofort
servieren.

Während der Fisch
brät, den Hühnerfond
aufkochen, die Butter
hineinrühren und die Thy-
mianblätter hinzugeben.

Zugleich den Spinat in
einer Pfanne 2 Minuten
braten und mit Salz und
Pfeffer würzen.

Den Zander auf ein
Spinatbett legen, die
Sauce drum herum
geben und die Tomaten
auf einer Seite anrichten.

*Wenn kein Hühnerfond
zur Hand ist, kann statt
Thymiansauce ein Kräuteröl
serviert werden.*

Zutaten:

*2 Handvoll gewaschene
Kräuter z. B. Petersilie,
Basilikum, Dill und Kerbel
½ Knoblauchzehe*

*1 dl kaltgepresstes Rapsöl
2 Esslöffel Sonnenblumen-
kerne Salz und Pfeffer*

Zubereitung:

*Kräuter, Knoblauch und Öl
mischen, Sonnenblumenkerne
hinzugeben.*

*Umrühren, bis sich eine
einheitliche Konsistenz ergibt,
dann mit Salz und Pfeffer
abschmecken.*

www.aquapri.dk

aquapri

*Dänische Fischzucht in Familienhand
mit über 100 Jahren Erfahrung*

Wir züchten und liefern das ganze Jahr über frischen Zander aus dänischer Aquakultur in einheitlicher Top-Qualität. Unsere Zander kommen aus nachhaltiger Zucht in Kreislaufanlagen mit sauberem Wasser aus eigenem Brunnen. Wir nennen es Luxusqualität mit grünem Profil und sind stolz auf unseren einzigartigen Zander. Die feine Struktur und feste Konsistenz des Fleisches macht ihn zu einem himmlischen Geschmackserlebnis. *Guten Appetit!*