

# Fischrezepte

## Gebratene Zanderfilets Mit Dillsoße

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Dill, Fisch, Gemüse, Gewürze, Gurke, Hauptspeise, Restaurant

---

4	Zanderfilets mit Haut (à - 180 g)	1	große Salatgurke
1	Bund Dill	1	Schalotte
400 ml	Fischfond	8	festkochende Kartoffeln, - mittelgross (z.B. Cilena)
100 ml	Milch	25 g	Butter
2	Noilly Prat	20 g	Mehl
1	Essl. Crème fraiche		Zitrone oder Limette
2	Essl. Sahne, geschlagen		Salz, Pfeffer

---

Für die Fischsauce 25 Gramm Butter in einem Topf schmelzen lassen. 20 Gramm Mehl zugeben und mit dem Schneebesen glattrühren. Unter ständigem Rühren nach und nach zuerst den Fischfond und dann die Milch angießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Sauce nicht anbrennt.

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser kochen. Ein Schuss Olivenöl im Kochwasser soll die Kartoffeln zart und geschmeidig machen. Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Anschließend die Gurkenhälften in ca. 4 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Dill waschen, vom Stängel zupfen und fein schneiden.

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die Hautseite zweimal leicht einschneiden. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben und die Filets in Butter zuerst von der Hautseite anbraten. Nach zwei Minuten wenden, noch kurz weiter braten und in eine feuerfeste Form geben. Dann die Zanderfilets im Backofen ca. 10 Minuten garen.

Gurkenscheiben in Butter oder Öl anbraten. Dabei nicht zuviel Rühren, damit das Gemüse kein Wasser zieht. Die Schalottenwürfelchen in die Pfanne geben und kurz mitschmoren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack klein geschnittenen Dill zugeben.

Die helle Fischsauce durch ein feines Haarsieb passieren und mit Noilly Prat, Creme Fraiche, der geschlagenen Sahne und Dill verfeinern. Wenn nötig noch etwas nachsalzen.

Die Sauce mit einem Stabmixer oder Schneebesen schaumig aufschlagen. Salzkartoffeln abgießen, in etwas Butter schwenken und ebenfalls mit Dill bestreuen. Die Haut der Zanderfilets mit etwas Olivenöl oder Butter bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Die geschmorten Dillgurken in der Mitte eines vorgewärmten Tellers anrichten. Darauf das Zanderfilet geben, drum herum die Kartoffeln und alles mit reichlich Dillsauce umgießen.