

Rezept des Monats

Spargelsalat mit gebratenem Zanderfilet

Rezept für 4 Portionen



Spargelsalat:

- 4 Stk. grünen Spargel
- 8 Stk. weißen Spargel
- ca. 2 Liter Wasser
- Salz, Zucker
- 1/8 Weißwein
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Scheibe Weißbrot
- 2 EL weißer Balsamico
- Olivenöl

Zanderfilet:

- ca. 800 g Zander
- Pfeffer, Salz
- Olivenöl

Zubereitung Spargelsalat:

Spargel schälen, Wasser mit Wein, Salz, Zucker, Zitronensaft erhitzen, den Spargel einlegen, Weißbrot dazu, kurz aufkochen und auf die Seite stellen bis die Spargelstangen leicht glasig sind.

Balsamicoessig mit etwas Spargelwasser, Olivenöl zu einer Marinade verrühren, den Spargel in Stücke schneiden und in die Marinade geben, vermengen und durchziehen lassen.

Zubereitung Zanderfilet:

Ca. 800 g Zander in gleich große Stücke schneiden, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

In eine heiße Pfanne mit etwas Öl, an der Hautseite kross anbraten, Zander wenden, kurz glasig werden lassen und auf einen Teller geben zum Entspannen.

Spargelsalat mit dem lauwarmen Zander auf dem Teller anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen die Lanersbacher Hof-Küchenmannschaft!