



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

November 2015

Zanderfilets mit Erbsenpüree und Speck-Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Fjordkrone Zander Filets (2 Packungen)
- 2 EL Frisan Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 100 g Speckwürfel
- 3 EL Villa Gusto Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig
- 400 g Erbsen Erntekrone (TK)
- 1 Schalotte
- 1 EL Landfein Butter
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Landfein Sahne
- 1 Zweig Petersilie
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Zanderfilets auftauen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Für die Vinaigrette den Speck mit der Zwiebel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Olivenöl mit dem Weißweinessig, Honig und Senf zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Speck unterrühren.

Die Schalotte in Scheiben schneiden, in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Die Erbsen hinzufügen und kurz dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, dann die Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und pürieren oder stampfen. Warmhalten. Die Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin kross anbraten, ca. 3 Minuten von jeder Seite. Das Erbsenpüree auf Teller geben, je ein Zanderfilet anlegen und die Speck-Vinaigrette darüber geben. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**