

Seejungfrau

Professional

Pannonischer Neusiedlersee-Zander

Hauptspeise

ZUBEREITUNG



SCHWIERIGKEIT:



ZEIT: 30 MIN.



Die Fischfilets waschen, trockentupfen und mit etwas Weißwein beträufeln. Mit Salz würzen und von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Sellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und warm stellen - am besten im Ofen bei ca. 100 Grad in Alufolie eingewickelt oder zugedeckt. Noch etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Karottenstücke, Sellerie und Paprika darin ca. 5 Minuten andünsten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Für den Butterschaum Eigelb mit dem Weißwein über einem Wasserbad dick bzw. schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Butter einlaufen lassen.



ZUTATEN

4 Zander-Filets

2 Karotten

2 Frühlingszwiebel

1 Sellerie

1 roter Paprika

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Petersilie