Mahafitadh

Nah&Frisch Professional

Gebratenes Fischfilet auf Erbsenpüree

ZUBEREITUNG \nearrow

Hauptspeise Fischgerichte Frühling

HIstaminarm Low Carb

Sommer Spargel

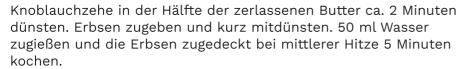
SCHWIERIGKEIT:











Erbsen mit dem Pürierstab grob pürieren. Crème fraîche und Basilikumblättchen unterrühren und das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In der zwischen Zeit den Grünen Spargel in reichlich kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und restlichen Butter ca. 8 Minuten garen. Das Zanderfilet in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen. Das Erbsenpüree und den Spargel auf warmen Tellern anrichten, den Zander darauflegen und mit Blüten garnieren.



ZUTATEN 🗐

1 Knoblauchzehe klein gehackt

3 EL Butter

250 g Erbsen TK

2 EL Crème fraîche

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Basilikumblättchen

250 g grünen Spargel

300 g Fischfilet, mit Haut z.B.

Zander

1 EL Olivenöl

mildes Chilisalz

Für die Garnitur: Blüten