



Zander mit Zitronen Rahm Sauce

Zander mit Zitronen Rahm Sauce

4 Zanderfilets

300 ml Jürgen Langbein Fisch-Fond

100 ml Sahne

1 Zitrone (Saft und Zesten)

1 Schalotte

2 Esslöffel Butter

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Teelöffel Mehl

Salz, Pfeffer

FrISChe Petersilie oder Schnittlauch

Zander mit Zitronen Rahm Sauce

1.

Die Zanderfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 1–2 EL Butter erhitzen und die Zanderfilets bei mittlerer Hitze anbraten, je nach Dicke des Filets ca. 4–5 min. pro Seite. Die Filets nach dem Braten aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

In derselben Pfanne, in der du den Fisch gebraten hast, die fein gehackte Schalotte in 1 EL Butter glasig dünsten. 1 TL Mehl einrühren und kurz anschwitzen, um eine Mehlschwitze zu machen.

Mit dem Fischfond ablöschen und kurz aufkochen lassen, damit die Sauce etwas reduziert. Die Sahne hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht (ca. 3–5 min).

Zitronensaft und -zesten einrühren. Mit Dijon-Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets zurück in die Pfanne legen und in der Sauce für 1–2 min. erwärmen.

Den Zander mit der Zitronen-Rahm-Sauce auf Tellern anrichten und mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren. Diese cremige Zitronen-Rahm-Sauce passt hervorragend zu Reis, Kartoffelpüree oder einem grünen Salat.