

Zanderfilet mit Zitronen-Thymiansauce



Zutaten für zwei Personen:

300 g Zanderfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben

1/2 EL Olivenöl
1 kleine Ecke Butter

Zitronen-Thymian-Sauce:

1 Ecke Butter
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
100 ml trockener Weißwein
30 ml Sahne
1 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenabrieb
2-3 frische Thymianzweige
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Zanderfilet waschen, trocknen, sorgfältig entgräten. Salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben.

2. Zanderfilet in einem Gemisch aus Olivenöl und Butter auf beiden Seiten auf eher milder Hitze braten. Der Zander ist fertig, wenn er keine glasigen Stellen mehr hat. Am Schluss eher ziehen lassen als braten. (Wenn das Filet noch mit Haut sein sollte: Mit dem Braten auf der Hautseite beginnen und die Haut kross braten.)

Zitronen-Thymian-Sauce:

1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides in Butter glasig braten.

2. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen etwa auf die Hälfte einreduzieren. Mit der Sahne aufgießen und noch ein wenig köcheln lassen.

3. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Thymianzweige zugeben und einige Minuten ziehen lassen.

4. Zum Servieren abseihen.

Hinweise:

Das Bild zeigt als Beilage einen kleinen griechischen Salat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Zander, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023