

Gebratenes Zanderfilet mit „Fisch Ahoi“ und Balsamico



Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach

Gebratenes Zanderfilet mit „Fisch Ahoi“ und Balsamico

Zutaten für 4 Personen: *(Zeit: 20 Minuten)*



4 Zanderfilets (je 140-180 g) mit Haut, ohne Gräten,
1 EL Zitronensaft, 1 EL *Fisch Ahoi*, 2 EL Olivenöl,
4 EL Balsamico-Essig, 125 ml Brühe oder Fischfond,
75 g gekochte Kartoffel, 2 EL kalte Butter

Für die Polenta: 500 ml Brühe oder Wasser, 500 ml
Milch, 200 g Schnellkoch-Polentagrieß, *Sizilianisches
Steinsalz*, *Trio Noir Pfeffer*, 150 g Stracchino-Käse
oder ein anderer frischer, cremiger Käse

Zanderfilets mit Zitronensaft und *Fisch Ahoi* würzen.

Brühe mit 1/2 l Milch aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig
abschmecken. Den Maisgrieß unterrühren und nach Packungsanweisung
garen, ab und zu umrühren. Stracchino-Käse unterrühren.

Gleichzeitig die Zanderfilets in einer beschichteten Pfanne mit dem
Olivenöl 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Zander-
filets wenden, mit Balsamico-Essig ablöschen und 2 Min. neben dem Herd
ziehen lassen. Fischfilets auf einen warmen Teller legen. Die Sauce mit
Brühe bei großer Hitze etwas einkochen. Die Kartoffel in der Pfanne mit
einer Gabel zerdrücken, Butterstückchen unterrühren. Zander in die Sauce
legen und mit der Polenta servieren.

Tipp: Dazu passt mildes Gemüse, wie Karotten mit Blattspinat.

