

Zander mit Sesam, Kürbis und „Voatsiperifery-Pfeffer“



*Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach*

### *Zander mit Sesam, Kürbis und „Voatsiperifery-Pfeffer“*

**Zutaten für 4 Personen:** *(Zeit: 30 Minuten)*



Ca. 600 g Zanderfilet mit oder ohne Haut,  
500 g Muskatkürbis, 1 Knoblauchzehe,  
1 EL Gojibeeren getrocknet, 1 EL Sesam, 2 EL Olivenöl,  
1/2 TL *Voatsiperifery-Pfeffer, Flor de Sal – Flores de  
La Palma*, 2-3 EL Butter, Zitronenspalten, 1/2 Bund  
Koriander. Alternativ Rucola oder Kerbel.

**Kürbis schälen** und in hauchdünne Scheiben oder Streifen schneiden – das geht gut mit einem Gemüsehobel oder indem man einfach mit einem Sparschäler Streifen vom Kürbisstück abschält. Die Knoblauchzehe mit der Breitseite eines großen Messers leicht quetschen, Kürbis salzen und mit Gojibeeren und Olivenöl mischen.

**Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten**, bis die Körner duften, auf einem Teller abkühlen lassen. *Voatsiperifery-Pfeffer* im Mörser zerstoßen und mit 1/2 TL *Flor de Sal* und dem gerösteten Sesam mischen.

**Zanderfilet in 4 Portionen schneiden**, leicht salzen und mit 2 EL Butter auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. knusprig braun braten. Sobald nur noch die Oberseiten der Filets leicht glasig sind, Zander in der Pfanne wenden. Noch 1 Min. ziehen lassen und dann auf einen warmen Teller legen. Kürbis ganz kurz in der Pfanne braten, bis die Streifen heiß sind.

**Zanderfilets auf dem Kürbisgemüse anrichten**, mit Sesam-Voatsiperifery-Pfeffer bestreuen und mit Zitronenspalten und reichlich Koriander oder Rucola garnieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

