Zanderfilet mit Haut, geschuppt fangfrisch

Jetzt im GreetFish-Onlineshop – direkt aus heimischen Gewässern

Entdecken Sie unser **fangfrisches Zanderfilet mit Haut**, sorgfältig geschuppt und direkt aus den klaren Flüssen und Seen Europas. Der Zander gehört zu den edelsten Süßwasserfischen – geschätzt für sein **zartes, weißes Fleisch** und den **milden, leicht süßlichen Geschmack**.

Die Filets sind bereits küchenfertig vorbereitet – perfekt für unkomplizierten Fischgenuss zuhause. Die feine Haut wird beim Braten wunderbar knusprig und bewahrt das saftige Aroma des Fischs.

Produkt-Highlights:

- **Fangfrisch & handverlesen**
- **Mit Haut (geschuppt) – für intensives Aroma und krosse Kruste**
- **Zartes, grätenarmes Filet**
- **Vielseitig zubereitbar: Braten, Grillen, Dämpfen oder Backen**
- **Ideal für eine gesunde, ausgewogene Küche**

Rezeptidee: Zanderfilet auf Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2

Zutaten:

- 2 fangfrische Zanderfilets mit Haut (je ca. 150–200 g, erhältlich bei GreetFish)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Thymian)
- ½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Optional: ½ TL Mehl für eine leichte Kruste

Zubereitung:

1. **Filets vorbereiten:**
   Zanderfilets abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb würzen. Optional: leicht mit Mehl bestäuben.

2. **Braten:**
   Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten 3–4 Minuten goldbraun braten. Wenden und 1–2 Minuten fertig garen.

3. **Butter verfeinern:**
   Butter und Knoblauch zugeben, mit Zitronensaft und Kräutern aromatisieren. Filets mit der geschmolzenen Butter übergießen.

4. **Anrichten:**
   Auf Tellern mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben servieren. Die Zitronen-Kräuter-Butter darüberträufeln. Sofort genießen!

Serviervorschläge:

- **Klassisch:** Mit Kartoffelpüree oder knusprigen Bratkartoffeln
- **Leicht & frisch:** Grüner Salat mit Joghurtdressing
- **Modern & sättigend:** Wildreis oder Quinoa

Variationen für Genießer:

- **Zanderfilet vom Grill:**
  Mit Olivenöl und Zitrone marinieren, auf der Hautseite grillen (3–4 Minuten), wenden und kurz nachgaren.
- **Überbacken im Ofen:**
  Mit Panko, Parmesan und Kräutern bestreuen, bei 200 °C ca. 12–15 Minuten goldbraun backen.
- **Exotisch:**
  In Kokosmilch mit Limettensaft und frischem Koriander schmoren – für ein asiatisches Aromaerlebnis.

Tipp:

Zanderfilet immer nur so lange garen, bis das Fleisch innen gerade durch ist – dann bleibt es herrlich saftig!

Jetzt bestellen bei GreetFish und den Geschmack von Frische und Qualität erleben!
Hier Zanderfilet kaufen – fangfrisch & küchenfertig

Zum Produkt

Nährwerte

GreetFish GmbH
IdNr.: 58/200/11321
USt-IdNr.: DE454426134
Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	360 kj
Brennwert in kcal	80 kcal
Fett	1,35 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19 g
Salz	0,07 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Zutaten

Zander

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat. Name: Stizostedion spp. Fanggebiet: Russland // Kasachstan Fangmethode: Aqukultur Umschließungs und Hebenetze im Binnengewässer

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel