Zanderfilet mit Haut, geschuppt fangfrisch

Zander ist ein begehrter Süßwasserfisch, der für sein zartes und schmackhaftes Fleisch geschätzt wird.

Der Zander ist in den Flüssen und Seen Europas beheimatet und zeichnet sich durch seinen langgestreckten Körper und seine glatte, olivgrüne bis graue Haut aus. Er hat eine feine Textur und ein mildes, leicht süßliches Aroma, das ihn zu einem beliebten Speisefisch macht.

Aufgrund seines delikaten Geschmacks und seiner vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten ist der Zander in der Küche sehr vielseitig einsetzbar. Eine beliebte Zubereitungsmethode ist das Braten in der Pfanne. Dazu wird der Zander mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und in heißem Öl goldbraun gebraten. Das Ergebnis ist ein saftiges, aromatisches Fischfilet mit einer knusprigen Haut.

Eine weitere Möglichkeit ist das Dämpfen des Zanders. Dabei bleibt der Fisch besonders zart und behält seinen natürlichen Geschmack. Der Zander kann mit Gewürzen wie Dill, Zitrone und Knoblauch gedämpft werden, um zusätzliche Aromen hinzuzufügen.

Der Zander eignet sich auch gut zum Grillen. Dabei wird der Fisch mit Gewürzen nach Wahl mariniert und auf dem Grill gegart, bis er eine goldbraune Farbe hat und das Fleisch leicht vom Gräten löst. Das Grillen verleiht dem Zander einen rauchigen Geschmack und eine leicht knusprige Textur.

Eine weitere beliebte Zubereitungsmethode ist das Backen im Ofen. Der Zander wird mit Kräutern, Zitronenscheiben und Olivenöl gewürzt und im Ofen gebacken, bis er gar ist. Diese Methode bewahrt die Zartheit des Fisches und verleiht ihm ein intensives Aroma.

Insgesamt ist der Zander ein schmackhafter Fisch mit einer Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten. Mit seinem zarten Fleisch und seinem milden Geschmack ist er eine beliebte Wahl für Fischliebhaber. Ganz gleich, ob Sie ihn braten, dämpfen, grillen oder backen - der Zander bietet Ihnen ein kulinarisches Erlebnis, das Sie nicht verpassen sollten. Probieren Sie ihn aus und lassen Sie sich von seinem delikaten Geschmack verzaubern.

Rezept: Fangfrisches Zanderfilet mit Haut auf Zitronen-Kräuter-Butter

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

Zutaten:

- 2 **fangfrische Zanderfilets mit Haut** (je ca. 150–200 g)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Butter**
- 1 Bio-**Zitrone** (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **gehackte frische Kräuter** (Dill, Petersilie oder Thymian)
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- ½ TL **Mehl** (optional für eine leichte Kruste)

Zubereitung:

1. Zanderfilets vorbereiten

- Die Zanderfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb** würzen.
- Optional: Die Filets leicht mit **Mehl bestäuben**, um eine knusprige Kruste zu erhalten.

2. Zanderfilets braten

- Eine große Pfanne auf **mittlere Hitze** bringen und das **Olivenöl** erhitzen.
- Die Filets mit der Hautseite in die heiße Pfanne legen und **ca. 3–4 Minuten braten**, bis sie goldbraun sind.
- Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite **weitere 1-2 Minuten** braten.

3. Zitronen-Kräuter-Butter hinzufügen

- Die Butter und den gehackten **Knoblauch** in die Pfanne geben und den Fisch damit beträufeln.
- Den Zitronensaft und die frischen Kräuter hinzugeben und für **1 Minute ziehen lassen**.

4. Servieren

- Die Zanderfilets auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.
- Mit der Zitronen-Kräuter-Butter beträufeln und sofort servieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln
Leicht & gesund: Grüner Salat mit Joghurtdressing
Sättigend & nahrhaft: Wildreis oder Quinoa

Variationen:

Zanderfilet vom Grill:

- Filets mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und für **3–4 Minuten auf die Hautseite** auf den Grill legen, dann wenden und kurz anbraten.

Überbackenes Zanderfilet:

- Mit einer Mischung aus Panko, Parmesan und Kräutern bestreuen und im Ofen bei **200°C für 12–15 Minuten** überbacken.

Exotische Note:

- Den Fisch mit Kokosmilch, Limette und Koriander schmoren.

Tipp:

Zanderfilet nicht zu lange braten, da es sonst trocken wird – es sollte innen noch saftig sein.

Guten Appetit!

Zum Produkt

Nährwerte

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

Inverkehrbringer

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