

MONIKAS GEBRATENER ZANDER

Goldbraun gebratenes Zanderfilet auf cremigem Kartoffelstampf und herzhaftem Sauerkraut mit Speck, verfeinert mit knusprig gebratener Blutwurst und einer Senfsauce.

**Ich wünsche Ihnen
gutes Gelingen und
einen guten
Appetit!**

Monika



Zutaten für 6 Personen

GEBRATENER FISCH

- ca. 1,2-1,5 kg Zanderfilet, nicht zu dünn
- Salz und Pfeffer
- ca. 100 g Mehl zum Panieren
- Öl oder Butterschmalz zum Braten

GEBRATENE BLUTWURST

- 6 Scheiben Blutwurst, etwa 1-1,5 cm dick
- etwas Mehl zum Wenden, nach Wunsch
- etwas Öl oder Butterschmalz zum Braten

SAUERKRAUT

- ca. 1 kg rohes Sauerkraut
- 200 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 2-3 Zwiebeln, gewürfelt
- Pfeffer und bei Bedarf etwas Salz

KARTOFFELSTAMPF

- ca. 1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
- ca. 150-200 ml Milch
- nach Wunsch etwas Butter
- 150 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- Petersilie oder andere frische Kräuter

SENFSAUCE

- 40 g Butter und 40 g Mehl
- ca. 500 ml Milch oder Fischfond
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 1-2 EL körniger Senf
- 1 TL Zucker sowie Salz und Pfeffer
- nach Wunsch ein kleiner Schuss Sahne
- optional 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. SAUERKRAUT

Gewürfelten Speck in einem großen Topf langsam auslassen und knusprig anbraten. Sauerkraut dazugeben und kräftig mit dem Speck anschmoren. Anschließend Zwiebeln dazugeben, vermengen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis das Kraut weich und herzhaft ist. Mit Pfeffer abschmecken; Salz nur vorsichtig verwenden, da der Speck bereits salzig ist.

2. KARTOFFELSTAMPF

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, anschließend stampfen. Nach und nach warme Milch oder etwas Sahne unterarbeiten. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln dazugeben und beides goldbraun braten. Unter den Kartoffelstampf heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss gehackte Petersilie oder andere Kräuter dazugeben.

3. SENFSAUCE

Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen, ohne es zu bräunen. Milch oder Fischfond unter ständigem Rühren nach und nach dazugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken. Nach Wunsch etwas Sahne und Zitronensaft dazugeben. Nach Zugabe des Senfs nicht mehr stark kochen, damit das Senfaroma erhalten bleibt.

4. FISCH BRATEN

Fischfilets auf Gräten kontrollieren und diese entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl oder Butterschmalz erhitzen und die Filets von beiden Seiten goldbraun braten. Der Fisch soll außen knusprig und innen saftig sein.

5. BLUTWURST BRATEN

Blutwurst in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden und nach Wunsch leicht mit Mehl bestäuben. In etwas Öl oder Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kräftig anbraten. Außen soll sie knusprig, innen weich bleiben.

6. AUF DEM TELLER ANRICHTEN:

1. eine großzügige Portion Kartoffelstampf
2. gebratenes Speck-Sauerkraut darauf oder daneben
3. ein goldbraun gebratenes Fischfilet
4. eine Scheibe knusprig gebratene Blutwurst
5. warme Senfsauce über den Fisch oder daneben

