

Benötigte Zutaten

200 g	Premium Naturjogurt 3,6%
400 g	Zanderfilets
100 g	Erdäpfel
2 EL	Stangensellerieblätter klein gehackt
100 g	Mangold
50 ml	Weißwein
10 g	Mehl
50 g	Speckblätter (dünn geschnitten)
1 TL	Suppe
	Salz, Pfeffer
	Saft einer halben Zitrone

Zander

mit Soße

Anleitung

1. Zunächst die Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen.

2. Dann die Zanderfilets säubern, salzen und kurz anbraten.

3. Jetzt Mangold waschen, Stiele entfernen, blanchieren, abgießen und gut abtropfen.

4. Danach die Speckblätter knusprig anbraten.

5. Nun den Weißwein mit Mehl gut verrühren, Joghurt, Suppenwürze, Salz, Pfeffer und Sellerieblätter zugeben und gut vermengen.

6. Jetzt die Soße in eine Bratpfanne gießen, Zanderfilets einlegen, Erdäpfelstücke, Mangold und Speckblätter um die Fischfilets geben und alles im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten braten.

Nährwerte pro Portion

13 g Fett 50 EW 17 Kohlenhydrate 408 kcal 1.4 BE

Ein Rezept der:
AMA Marketing