

DAS REZEPT VON FREITAG, 03.09.2010

Zander in Mohn mit Eierschwämmli

**Für 4 Personen**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

- 16 kleine Frühlingszwiebeln
- 300 g Eierschwämmli
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Rahm
- 1-2 EL Sojasauce
- Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Butter
- einige Zweige Petersilie
- 1 Zitrone
- 500 g Zanderfilets ohne Haut und Gräten
- Salz
- 80 g Mohn
- 50 g Bratcreme oder Bratbutter

1. Frühlingszwiebeln halbieren. Pilze putzen. Zwiebeln in 3 EL heissem Öl anbraten. Nach ca. 3 Minuten mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugedeckt warm halten. Eierschwämmli im restlichen Öl anbraten. Mit Wein ablöschen. Rahm dazugießen und etwas einkochen lassen. Eierschwämmli mit Sojasauce, Pfeffer und Butter verfeinern. Warm halten. Petersilie hacken.

2. Zitrone auspressen. Zanderfilets kalt abspülen, trockentupfen und in 8 gleich grosse Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mohn wenden. Fisch in heisser Bratcreme auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Karamellierte, gebratene Frühlingszwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eierschwämmli mit Petersilie mischen. Beides mit dem Zander anrichten. Nach Belieben mit wenig grob gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen.

Nährwerte pro Person

3000 kJ | 720 kcal | Fett: 58 g | Eiweiss: 32 g | Kohlenhydrate: 16 g

Weitere Rezepte:

DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 09.09.2010

Randen-Lachs Tramezzini mit Wasabi-Creme

Rezept lesen