

Zanderfilet mit Limettenvinaigrette



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 280 kcal

Eiweiss: 25 g

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 1 g

Zutaten

1	Schalotte
1	Limette
3 EL	Rapsöl
1 TL	süsser Senf
	Salz
	Pfeffer
1	Avocado
4	Zanderfilets à ca. 120 g
1 EL	Bratbutter
20 g	Kapernäpfel
150 g	Blattsalat, z. B. Eichblatt

Zubereitung

1. Für die Vinaigrette Schalotte hacken. Limettenschale fein abreiben. Limette auspressen. Schalotte mit Limettenschale und -saft, Öl und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Avocado schälen. In Schnitzen vom Kern schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne in Bratbutter auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
3. Zander, Avocado und Kapernäpfel auf dem Salat anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln.