

## Zanderfilet in Haselnussbutter auf Cime di rapa

Zubereitungszeit

30 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 320 kcal

Eiweiss: 31 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 5 g

### Zutaten für 4 Portionen

500 g	Cime di rapa
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
4 EL	Haselnussöl
40 g	Butter
0.5	Zitrone
4	Zanderfilets à ca. 150 g
	Salz
	Pfeffer



### Zubereitung

1. Von den Cime di rapa grobe Blätter entfernen. Strunk in 2 mm dicke Scheiben, Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls und der Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Cime di rapa dazugeben. Ca. 5 Minuten knackig braten. Aus der Pfanne heben und warm stellen. Zitrone auspressen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl mit restlicher Butter in derselben Pfanne erhitzen. Zander bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten beidseitig braten. Fisch auf Cime di rapa anrichten. Zitronensaft zur Haselnussbutter in die Pfanne giessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnussbutter über den Zander träufeln. Dazu passt Wildreis.