

Gebackenes Zanderfilet im Schwarzwälder Schinkenmantel mit Kartoffelsalat



Fisch zum Wochenende

Freitags wird gerne Fisch gegessen. Wenn dazu noch guten Kartoffelsalat serviert wird, ergibt es ein festliches Mahl und einen guten Start ins Wochenende. Mit diesem Rezept ist es wichtig sehr dünn aufgeschnittenen Schwarzwälder Schinken zu kaufen. Ist der Schinken zu dick geschnitten, gibt er zu viel Raucharoma und Salz an den zarten Fisch ab. Wird dieser allerdings vom Metzger hauchdünn aufgeschnitten, harmoniert das rauchige Aroma wunderbar mit dem feinen Fischfilet des Zanders. Dazu ein hausgemachter Kartoffelsalat aus heimischen die Kartoffeln rundet das Gericht ab. Ich habe für den Kartoffelsalat im Supermarkt ein Kartoffelsalatöl besorgt. Das besteht aus Rapsöl und etwas Senföl und verleiht jedem Kartoffelsalat eine pfiiffig-pikante Note. Statt Kartoffelsalatöl schmeckt auch Traubenkernöl und etwas Meerrettich wunderbar.

Das Wochenende kann kommen. Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Gebackenes Zanderfilet im Schwarzwälder Schinkenmantel mit Kartoffelsalat**:

Zutaten

- 4 x 150 g Zanderfilet
- 8 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 200 g Semmelbrösel

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 5 EL Essig
- 5 EL Öl
- 125 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 4 Essiggurken
- 2 Zitronen
- 2 Frühlingszwiebeln
- Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken
- Wer möchte: 4 eingelegte Sardellen

Zubereitung

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln in reichlich Wasser ca. 20-25 Minuten kochen, abseihen und heiß pellen.
2. Kartoffeln leicht abkühlen lassen und in feine Scheiben schneiden.
3. Essig, Gemüsebrühe, Zucker, Salz, Pfeffer und fein geschnittene Frühlingszwiebeln und gehackte Knoblauchzehe in einem Topf erwärmen und heiß in eine Schüssel gießen. Die Scheiben in das Dressing legen und kurz vermengen. Nach 10 Minuten das Öl zugeben und alles verrühren.
4. Die Fischfilets salzen und pfeffern. Jedes Fischfilet mit zwei Schinkenscheiben umwickeln. In Mehl wälzen, dann durch verquirltes Ei tauchen. Zuletzt in Semmelbrösel drücken.
5. Die Filets in heißem Butterschmalz oder Öl goldgelb ausbacken.
6. Mit Kartoffelsalat, Zitronenscheiben, Essiggurke und eventuell Sardellen servieren.