

Zanderschnitte mit Nusskruste, gebratenen Salatherzen und Kartoffel-Posteleinpüree



[caption id="attachment_11587" align="aligncenter" width="850" caption="Das weckt die Vorfreude auf den



Frühling..."]

[/caption]

Frischer Zander mit einer knusprigen Nusskruste harmoniert. Das saftige Fischfilet wirkt durch die Knusperschicht noch zarter.

Dazu feine frische herbe Aromen von kurz angebratenen Salat und Postelein. Bei uns wird Postelein auch unter dem Namen Portulak verkauft. Dieser ist fein im Geschmack und Konsistenz. Die grünlichen Farben wecken die Vorfreude auf das Frühjahr und vertreiben möglichen Winterfrust. Ein cremiges Püree ersetzt eine Soße. Wer trotzdem Soße möchte kann zerlassen Butter dazu reichen, die mit Zitronenschalen aromatisiert ist.

Hier unser Rezept für "**Zanderschnitte mit Nusskruste, gebratenen Salatherzen und Kartoffel-Posteleinpüree**":

Zutaten

für 4 Personen

- 4 x 140 g Zanderfilet (mit oder ohne Haut)

- 8 EL fein gehackte Nüsse
- 2 EL Öl zum Braten
- Etwas Eiweiß zum Bestreichen
- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 handvoll Postelein (Portulak) oder junger Spinat/Feldsalat
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- Etwas Sahne
- 3 EL Butter
- Wer möchte: etwas (ca. 30-50 g) Räucherforelle zum verfeinern
- 2 kleine Salatherzen
- ½ TL Zucker
- Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffel schälen und fein hobeln.

In einem Topf die Kartoffelscheiben mit 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe und Milch zum Kochen bringen und 8 Minuten weich kochen. Dabei den Topfdeckel aufsetzen. In der letzten Minute fein geschittenes Postelein zugeben. Sind die Kartoffeln gar, diese mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Wer möchte kann kleine geschnittenen Räucherforelle zugeben und mit stampfen, das gibt einen feinen Räuchergeschmack. Sahne angießen, so dass eine feines Püree entsteht und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die **Zanderfilets** salzen und auf der Hautseite mit Eiweiß bestreichen. Auf die Eiweißseite fein gehackte Nüsse verteilen und andrücken. Die Zanderfilets mit der Nusseite nach unten in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun knusprig braten (ca. 5 Minuten). Auf der oberen Seite salzen und dann wenden. Bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten braten. Bis zum Servieren im Ofen bei 80°C warm halten und nachziehen lassen.

Für die **gebratenen Salatherzen** die Salatherzen längs halbieren. In einer Pfanne 1 EL Butter verteilen und Zucker zugeben. Das Ganze erhitzen und die Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten einlegen, kurz anbraten und dann mit 100 ml Brühe angießen. Im Anschluß einen Deckel aufsetzen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze weiter garen. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen und mit dem Bratensaft beträufeln.

Zum **Servieren** etwas Püree auf Teller verteilen, Salatherzen drauf setzen und die Fischfilets anlegen. Abschließend mit Kürbiskernen, Posteleinblätter und Salzflocken ausschmücken. Wer will kann den Fisch noch mit wenig flüssiger Butter beträufeln.



