

2

Zander mit Spargel und Teriyakisauce

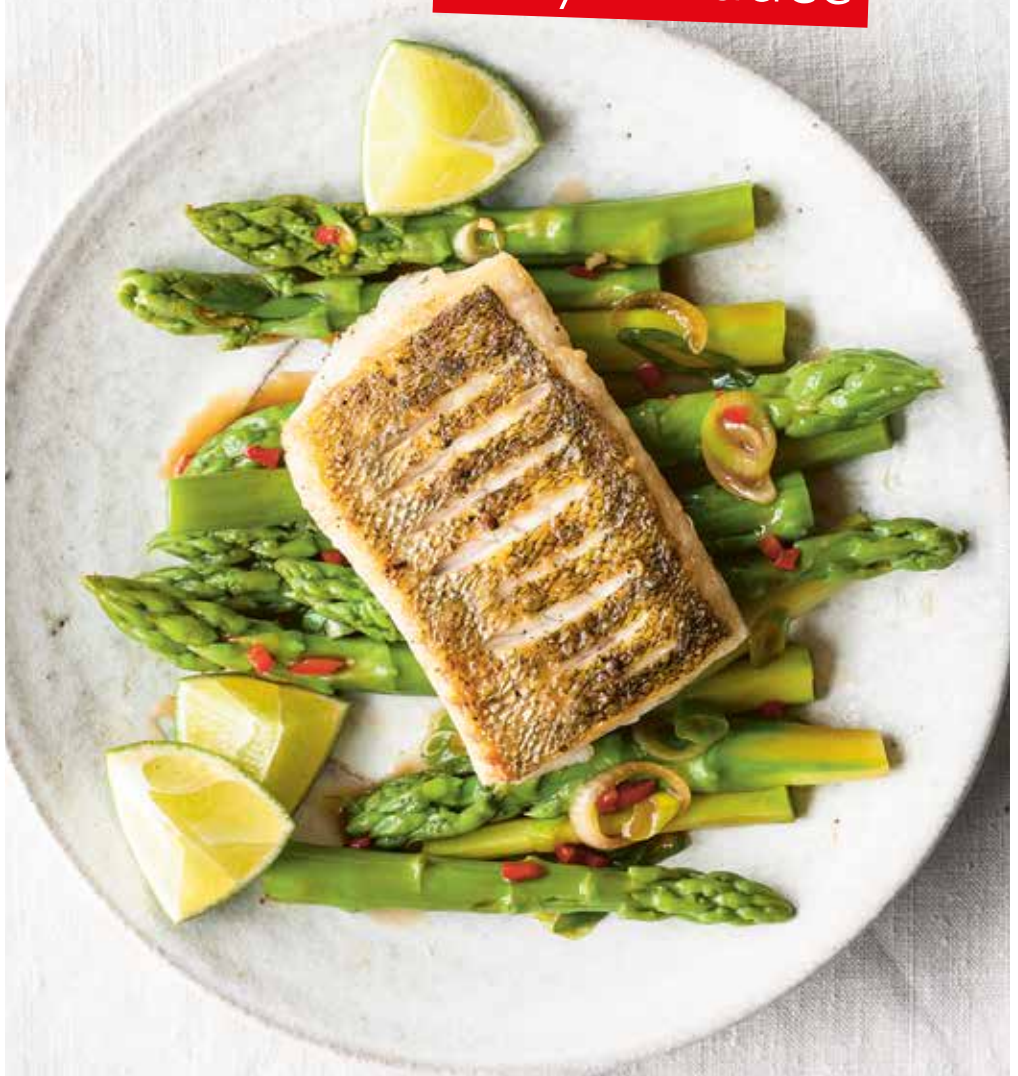


Bild: Gräfe und Unzer Verlag (Wolfgang Schardt)

2

Zander mit grünem Spargel und Teriyakisauce

Zutaten für vier Portionen

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 rote Chilischote, in feine Würfel geschnitten
1 kg grüner Spargel, gewaschen und holzige Enden entfernt, das untere Drittel schälen und Stangen quer halbieren
300 g Zanderfilet (mit Haut)
Salz
2 EL Öl
125 ml Teriyakisauce
1 Limette

Tipp

Staatl. Hofkeller

Silvaner

Dieser 2019er präsentiert sich saftig, würzig, in der Note an heimisches Kernobst erinnernd.
0,75l, 13,5 % Vol., 8,99 €*,
Literpreis: 11,99 €

1 Das Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Die Fischhaut vorsichtig mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge mehrfach einritzen.

2 Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Spargelstücke darin in 4 bis 5 Minuten bissfest blanchieren.

3 Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zanderstücke mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne setzen. Die Filets mit einer kleineren Pfanne beschweren, damit die Haut sich nicht zusammenziehen kann. Nach ca. 45 Sekunden die Pfanne abnehmen. Sobald die Haut kross ist, die Filets wenden und auf der Fleischseite in ca. 30 Sek. fertig braten.

4 Die Teriyakisauce in einem Topf zum Kochen bringen. Frühlingszwiebelringe und Chili hinzufügen. Spargel verteilen, Fisch daraufsetzen und mit Sauce beträufeln.