



Zander mit Koriander-Limonenkruste auf Lauchgemüse

Zutaten

- 1 Limette(n), unbehandelt
- 0,25 Bund Koriander
- 120 g Butter
- 1 Eigelb
- 50 g Kokosraspeln
- 50 g Paniermehl
- 600 g Zanderfilets
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Lauch
- 100 g Tomaten
- 100 ml Weißwein
- 350 ml Wasser
- 1 large Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- etwas Zucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Für die Koriander-Limonenkruste: Limette waschen, trocknen und die Schale abreiben. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Butter schaumig rühren, Limettenschale, Koriander, Eigelb, Kokosraspeln und Paniermehl zufügen und gut mischen.
3. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 4 von beiden Seiten würzen.
4. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Zander von beiden Seiten kurz braten und in eine Auflaufform legen. Die obere Seite mit der Limonen-Koriandermasse bestreichen. Im Backofen für 5-10 Min. gratinieren.
5. Für das Gemüse: Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und den Lauch darin andünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Tomatenwürfel zugeben.
7. Weißwein und Wasser zugießen. MAGGI Helle Sauce nach Art Hollandaise einrühren und zum Kochen bringen. Den Zander mit dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt eine Wildreismischung.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 19 g

Energie 667 kcal

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen

Fett	49 g
Protein	35 g