



Gebratener Zander mit Kartoffel-Möhren- Stampf

Zutaten

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 200 g Möhren
- 200 ml Wasser
- 3 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 2 EL Schmand
- 80 g Erbsen, tiefgefroren
- 450 g Zanderfilets
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 4 EL Kresseblättchen
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- etwas Muskat
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Erbsen zugeben, ca. 3 Min. kochen und herausnehmen. Kartoffel- und Möhrenwürfel in die Brühe geben und in ca. 10 Min. weich kochen. Zusammen mit Schmand stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die gegarten Erbsen unterheben und warm halten.
3. Zanderfilets waschen und trocken tupfen.
4. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben und kross braten. Die Seite ohne Haut mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Dann wenden und kurz fertig braten, dabei die Hautseite erneut mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
5. Kresseblättchen waschen und trocken tupfen. Den Fisch zusammen mit dem Kartoffel-Möhren-Stampf anrichten und mit der Kresse garniert servieren. Dazu passt ein Blattsalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	36 g
Energie	367 kcal
Fett	8 g
Protein	36 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen