

Zander auf Blattspinat

Zutaten:

für 4 Personen

1 Zander,
küchenfertig,
ca. 1,3 kg
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Olivenöl
1 kg Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30g Butter oder
Margarine
250 ml
Schlagsahne
2 Noilly Prat,
trockener, weißer
Wermut
Muskatnuss



Email von 25.11.2007:

Hallo!

Ich habe nur das Zanderfilet genommen und auf dem Teller fotografiert. Für den ganzen Zander ist leider auf dem Teller kein Platz. HIHI! Der Zander auf diese Art gemacht war echt ein Schmaus. LECKER!!!

Mit freundlichen Grüßen

Normen

Zubereitung:

Zander waschen, trockentupfen, die Hautseiten links und rechts mit einem scharfen Messer mehrfach einritzen. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Den Fisch mit dieser Mischung innen und außen einpinseln und ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

Den Zander in Schwimmstellung (Tasse in die Bauchhöhle setzen) in eine feuerfeste Form setzen und im Backofen garen, dabei immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen.

Schaltung:

160 - 180 , 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180 , Umluftbackofen

50 - 60 Minuten

Spinat putzen und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 – 9 glasig dünsten. Spinat tropfnass dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Sahne und Noilly Prat dazugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mit dem Spinat und Reis servieren.