

Zander mit zweierlei Paprikaöle auf Feldsalat

Zutaten:

für 2 Personen

Paprikaöle

2 mittlere gelbe Paprika
2 mittlere rote Paprika
2 Esslöffel Rapsöl; (1)
400 ml Wasser
Salz
Pfeffer aus der Mühle
10 Esslöffel Rapsöl; (2)

Salat

1 Esslöffel Kräuternessig
2 Esslöffel Rapsöl
1 Spur Zucker
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100g Feldsalat, geputzt

Zander

2 Stück Zanderfilet, a 120 g
1 Esslöffel Mehl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Rapsöl, zum Anbraten

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprikasorten getrennt voneinander zubereiten! Die Paprikastücke in jeweils der Hälfte des Rapsöls (1) anschwitzen und mit der Hälfte des Wassers ablöschen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Bei mittlerer Hitze so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen. Die Paprikastücke (zuerst die gelben) durch den Entsafter geben. Den jeweiligen Saft nochmals im Topf bei mittlerer Hitze einreduzieren.

Die Paprikasäfte mit je der Hälfte des Rapsöls (2) mit dem Zauberstab aufmischen. Die Zutaten für das Salatdressing mit dem Schneebesen verquirlen. Stehen lassen. Auch hier kurz vor dem Braten des Fisches den Salat unter das Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In der erhitzten Pfanne mit ein wenig Rapsöl den Fisch zuerst von der Hautseite braten.

Anrichten: Die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und den angemachten Salat in die Tellermitte geben. Mit einem Esslöffel abwechselnd das gelbe und rote Paprikaöl um den Salat auf den Teller träufeln. Mit einem Zahnstocher schnell durchziehen. Den gebratenen Fisch auf den Salat legen.

Beilage: z.B. frisch aufgebackenes türkisches Fladenbrot.

Haltbar sind diese Öle etwa eine gute Woche zugedeckt im Kühlschrank.

Die Kochrezeptesammlung von www.dstumpf.de