

Gebratenes Fischfilet auf Erbsenpüree

Hauptspeise

Fischgerichte

Frühling

Histaminarm

Low Carb

Sommer

Spargel

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Knoblauchzehe in der Hälfte der zerlassenen Butter ca. 2 Minuten dünsten. Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. 50 ml Wasser zugießen und die Erbsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.

Erbsen mit dem Pürierstab grob pürieren. Crème fraîche und Basilikumblättchen unterrühren und das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In der zwischen Zeit den Grünen Spargel in reichlich kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und restlichen Butter ca. 8 Minuten garen. Das Zanderfilet in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen. Das Erbsenpüree und den Spargel auf warmen Tellern anrichten, den Zander darauflegen und mit Blüten garnieren.



ZUTATEN

1 Knoblauchzehe klein gehackt

3 EL Butter

250 g Erbsen TK

2 EL Crème fraîche

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Basilikumblättchen

250 g grünen Spargel

300 g Fischfilet, mit Haut z. B.

Zander

1 EL Olivenöl

mildes Chilisalз

Für die Garnitur: Blüten