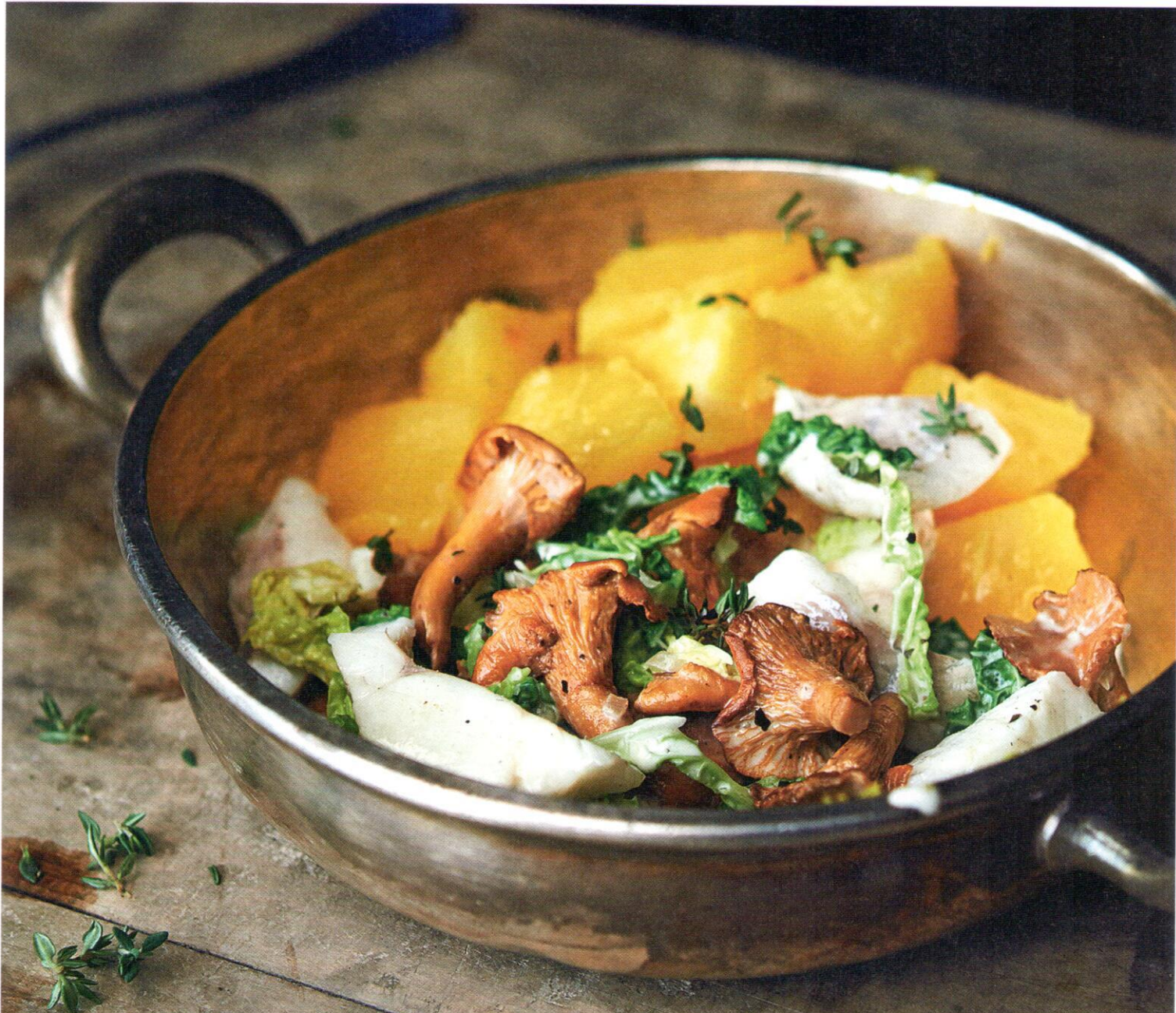




Zander-Eierschwämmli-Ragout mit Safrankartoffeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

600 g mehligkochende Kartoffeln
2 Prisen Safranfäden
1 TL Salz
4 EL Butter
Pfeffer aus der Mühle
450 g Zanderfilet
200 g Eierschwämmli
100 g Wirz
1 Schalotte
1 dl Weisswein
2 dl Halbrahm
3 Zweige Thymian

1. Kartoffeln in Würfel à ca. 2 cm schneiden. Knapp mit Wasser bedecken. Safran

und Salz dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Wasser abgiessen und Kartoffeln in der Pfanne etwas ausdampfen lassen. Die Hälfte der Butter dazugeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen Zander mit kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und in Streifen à 2 cm schneiden. Eierschwämmli putzen. Wirz in Streifen schneiden. Schalotte hacken. Restliche Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Eierschwämmli und Schalotte dazugeben und ca. 2 Minuten bei mitt-

lerer Hitze braten. Wein, Zander und Wirz dazugeben und einköcheln lassen. Rahm dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zander-Eierschwämmli-Ragout mit Safrankartoffeln anrichten. Thymianblättchen darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
 + ca. 20 Minuten weich kochen

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 24 g Fett,
 26 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal