

Zander im Kürbiskernmantel mit Blumenkohl

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Blumenkohl à ca. 800 g
- Salz
- 1 Lauch à ca. 300 g
- 150 g Kürbiskerne
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 600 g Zanderfilets
- Pfeffer
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zitrone

Blumenkohl in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten weich köcheln. Abgiessen, abtropfen lassen. Lauch in Ringe schneiden, zum Blumenkohl geben. Kürbiskerne und Petersilie grob hacken, mischen. Fisch salzen und pfeffern. Ei in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Panade je in einen Teller geben. Fisch im Mehl, dann im Ei wenden, anschliessend mit den Kernen panieren. Panade gut andrücken. Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen. Fisch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Gemüse im restlichen Öl ca. 2 Minuten braten und abschmecken. Fisch mit Gemüse anrichten. Zitrone in Schnitze schneiden und dazuservieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 49 g Eiweiss, 33 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/570 kcal