

Fischspiesse auf Sauerrahm-Erbsen

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 40 Minuten

4–8 Spiesse

600 g grössere Zanderfilets, in 2 cm breite Streifen geschnitten

2 Zitronen, in Stücke geschnitten

Salz, weisser Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Erbsen:

300 g ausgelöste Erbsen, frisch oder tiefgekühlt

200 g Crème fraîche

1 TL Zitronensaft

2 Bundzwiebeln, in 3–4 cm lange Streifen geschnitten

2 EL Dill, gehackt

1 EL Petersilie, gehackt

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Dill zum Garnieren

1 Ofen auf 70 °C vorheizen. Eine Platte und 4 Teller darin vorwärmen.

2 Zanderstreifen in die Hälfte legen und mit Zitronen an Spiesse stecken, würzen. In heisser Bratbutter beidseitig je 1½–2 Minuten braten, im Ofen warm stellen.

3 Erbsen in siedendem Salzwasser 5 Minuten köcheln, abgiessen, abtropfen lassen. Crème fraîche und Zitronensaft aufkochen. Bundzwiebeln beifügen, 2–3 Minuten köcheln. Erbsen beifügen, 1–2 Minuten mitköcheln. Kräuter dazumischen, würzen.

4 Erbsen auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Fischspiesse dazulegen, garnieren.

INFOS

■ Vorbereiten: Spiesse ohne Gewürze ½ Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Erbsen ohne Kräuter ½ Tag im Voraus zubereiten, rasch auskühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren aufkochen, Kräuter beifügen.

■ Dazu passt Couscous(salat) oder Reis.

■ Die Spiesse auf dem Grill zubereiten.

