

Zanderfilet auf Blattspinat mit Safransauce für 4 Personen

<p>2-3 Stk Zanderfilets (je nach Grösse) Sonnenblumenöl zum braten 1EL Bratbutter Salt / Pfeffer</p>	<p>Vom Zanderfilets die Fischgräten entfernen und halbieren oder dritteln. Mit Salz würzen und in einer Bratpfanne mit etwas Öl und Bratbutter heiss auf der Hautseite anbraten. (2-3min) Kur umdrehen und direkt servieren.</p>
<p>300g Spinat 1stk kleine Zwiebel gehackt 1stk Knoblauchzehe geh. 1EL Butter Salt / Pfeffer</p>	<p>Spinat waschen und schleudern. In einem Topf die Zwiebeln und den Knoblauch in Butter andünsten. Den Spinat dazugeben und würzen. Vor dem servieren evt. Noch in einem Sieb abtropfen lassen.</p>
<p>1Stk. Zwiebel gehackt 1Stk Knoblauchzehe 50ml Nolly Prat 120ml Weisswein 220g Bouillon (Fisch/Gemüse) 120ml Rahm Wenig Safranfäden Salt/Pfeffer</p>	<p>Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl andünsten. Mit dem Nolly Prat und dem Weisswein ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Mit der Bouillon auffüllen und weiterhin leicht reduzieren lassen. Die Sauce pürieren und ein paar Fäden Safran hinzufügen ziehen lassen. Zum Schluss den Rahm begeben und je nach Konsistenz evtl. Noch etwas mit Maizena abbinden. Die Sauce gut abschmecken und servieren.</p>