

ZANDER

gebraten, mit Rosmarinsauce

Gourmetrezept für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten:

2	Gourmetportionen
	Zanderfilet (320 g)
2	Zwiebeln
250 ml	Kalbsfond
1 Zweig	frischer Rosmarin
	Salz
50 g	Butter
2 EL	Mehl
	Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Die Zanderfilets auftauen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin unter Rühren glasig werden lassen. Kalbsfond und 1/2 Rosmarinzwig hinzugeben und bei mittlerer Hitze im offenen Topf ca. 15 Min. kochen.
2. Die Zanderfilets salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
3. Die restliche Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Sie soll kräftig schäumen, aber nicht braun werden. Die Zanderfilets darin von jeder Seite ca. 4 Min. braten.



4. Die Rosmarinsauce durch ein Sieb gießen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

5. Die Zanderfilets auf vorgewärmten Tellern mit der Sauce und dem restlichen frischen Rosmarin anrichten.

Gourmetipp: Dünne und knusprig gebratene Kartoffelscheiben und einen frischen Salat zum Zander servieren.

Der Zander (Stizostedion spp.)



Der Zander besitzt einen lang gestreckten silbrig glänzenden Körper und lebt in vielen größeren Seen und Flüssen Osteuropas bis hin zum russischen Aralsee. Er stellt hohe Ansprüche an den Sauerstoffgehalt der Gewässer. Das fast grätenfreie, zarte, aber feste weiße Fleisch ist aromatisch und mild im Geschmack.

Qualitätsgarantie:

In Osteuropa wird der fangfrische Zander geschuppt und filetiert, portioniert und einzeln tiefgefroren. In den Niederlanden werden die Filets vakuumverpackt. "Deutsche See"-Lieferantenauditorien und Kontrollen beim Wareneingang sichern feinste "Deutsche See"-Qualität.



280-091/02/NW

Mit Fisch gewinnen!

Senden Sie Ihr Lieblingsfischrezept mit Zutatenliste und Zubereitungshinweis an "Deutsche See", Kennwort: **Mein Lieblingsfischrezept**, Postfach 101247, 27512 Bremerhaven. Von Oktober 2002 bis September 2003 verlosen wir monatlich unter allen Einsendern ein hochwertiges **"Deutsche See"-Delikatess-Paket**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Teilnahme von "Deutsche See"-Mitarbeitern sowie der Rechtsweg sind ausgeschlossen.

SCHON PROBIERT?

In der Tiefkühltruhe finden Sie weitere Spezialitäten der Fisch- und Meeresvielfalt von "Deutsche See", wie z.B. Lachsfilet "Diamant", Pazifik-Garnelen und Filetstücke vom Lachs, Rotbarsch, Seelachs oder Kabeljau.

Und jetzt ganz neu:

Eismeer-Garnelen
und Schollenfilet.

Einfach köstlich!



Inhalt: **320 g**

"Deutsche See" GmbH & Co. KG
27512 Bremerhaven · www.deutscheesee.de

Art.-Nr. **87559** EG-Nr. **NL 6015 EG**
Bei -18 °C mind. haltbar bis:
Nur im durchgegartem Zustand verzehren.
Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.

Stizostedion spp., aus Binnenfischerei
der russischen Föderation,
hergestellt in den Niederlanden

FEINES ZANDER · FILET ·

deutscheesee
Fischmanufaktur



Tipps zur Zubereitung:

Bratpfanne: Filet mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. in Mehl wenden und pro Seite 3-4 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Mikrowelle: Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei 600 W ca. 5 Min. garen.

Bakofen: Auf 200° C vorheizen. Filet würzen. Mit wenig Flüssigkeit (z.B. Wasser oder Fischfond) und etwas Butter zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.



Nährwerte: 100 g enthalten durchschnittlich
Brennwert: 310 kJ (74 kcal)
Eiweiß: 15,0 g
Kohlenhydrate: 1,0 g
Fett: 1,0 g
Aufbewahrung: 1 Tag im Kühlschrank
* -Fach (-6° C): 1-2 Tage
** -Fach (-12° C): 4-6 Tage
*** -Fach (-18° C): s. Aufdruck

Gourmetrezept innen.
Folie am Rand aufschneiden.



deutscheesee
Fischmanufaktur

FEINES ZANDER · FILET ·

2 küchenfertige Gourmetportionen
geschuppt · mit Haut · tiefgefroren



Serviervorschlag

