



# Zanderfilet auf der Haut gebraten „westfälisch“

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas aus der Abteilung „Alt her gebracht - neu überdacht“

## Zutaten

- 800 g taufrisches Zanderfilet mit Haut
- 600 g - 700 g kleine T.K. Bohnen oder entsprechend frische, große Bohnen
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 2 - 3 fein geschnittene Schalotten
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- Frische Kräuterstenge wie: Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Salbei
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Etwas Butterschmalz
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen.

### Schritt2

Zunächst die Bohnenkerne, in kochendes Salzwasser geben und

### Schritt3

4 - 5 min. weich kochen.

#### **Schritt4**

Abgießen, erkalten lassen und die weiße Schale entfernen. (Das macht ein wenig Arbeit, aber es lohnt sich).

#### **Schritt5**

Das frische Bohnenkraut abstreifen und fein hacken, die Schalotten in Butterschmalz glasig angehen lassen.

#### **Schritt6**

Zuerst etwas gehacktes Bohnenkraut und dann die Bohnenkerne dazu geben.

#### **Schritt7**

Salzen und pfeffern. 3 - 4 min. zusammen schmoren, kurz an die Seite stellen.

#### **Schritt8**

Das Zanderfilet:

#### **Schritt9**

Unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit einem recht scharfen Messer auf der Hautseite leicht einritzen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

#### **Schritt10**

Mit wenig Mehl bestäuben und in heißem Butterschmalz, den frischen Kräutern und ev. einer zerdrückten Knoblauchzehe, von jeder Seite

#### **Schritt11**

1 - 2 min. braten, Farbe nehmen lassen.

#### **Schritt12**

Die Pfanne zurückziehen und den Fisch noch 2 - 3 min. „ausruhen“ lassen, keinesfalls übergaren, glasig halten.

#### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt14**

Die fertigen Zanderfilets auf / an den Bohnenkernen anrichten und junge, geschwenkte Schnittlauch - Fischkartoffel dazu reichen.

**Rezeptart:** Westfälische Rezepte **Tags:** regional, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-auf-der-haut-gebraten-westfaelisch/>