

# Zanderfilet mit Katenschinken gebraten

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die „schnöden Bohnenkerne“ in dieser Zubereitung werden Sie auf jeden Fall überraschen!

## Zutaten

- 700 g - 800 g taufrisches, grätenfreies Zanderfilet
- 4 dünne Scheiben westfälischer Knochenschinken
- 600 g frische „dicke Bohnenkerne“ (Geht auch mit T.K. Bohnenkernen)
- Etwas frisches Bohnenkraut
- Etwas frischer Thymian
- Etwas frischer Majoran
- 1 gedrückte Knoblauchzehen
- 1 - 2 fein gewürfelte Schalotten
- Saft einer Zitrone
- 50 g Butter

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Bohnenkerne:

### Schritt2

Die Bohnenkerne (Frisch oder T.K.) in Salzwasser 3 - 4 min. „al dente“ blanchieren, abgießen. Von den äußeren Häutchen befreien, „auspulen“.

### Schritt3

Die gehackten Schalotten in Butter glasig anschwitzen und die vorbereiteten Bohnenkerne dazu geben.

#### **Schritt4**

Salzen, pfeffern und mit etwas frischem, gehacktem Bohnenkraut würzen.

#### **Schritt5**

Der Zander:

#### **Schritt6**

Den Zander unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, wenig salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

#### **Schritt7**

Anschließend jeweils in eine schöne Scheibe westfälischen Katenschinken einschlagen.

#### **Schritt8**

In schäumender Butter mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch, auf jeder Seite 1 - 2 min. anbraten. Farbe nehmen lassen.

#### **Schritt9**

Für weitere 2 - 3 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben; zu Ende garen, leicht glasig lassen.

#### **Schritt10**

Anrichtevorschlag.

#### **Schritt11**

Den saftig gehaltenen Fisch auf den Bohnenkernen anrichten und kleine, gebratene „Drillinge-Mäuschenkartoffeln“ dazu reichen.

**Rezeptart:** Westfälische Rezepte **Tags:** einfach, für jeden tag, herzhaft, regional, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-mit-katenschinken-gebraten/>