

Zander mit Kohlrabi, Kartoffeln und Grüner Soße

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Frankfurter Kräuter
- 100 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 100 g (24 % Fett) Schmand
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Kohlrabi
- 2 EL raffiniertes Rapsöl
- 300 g Zanderfilet

Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel) waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob hacken. Gehackte Kräuter mit Joghurt in einer hohen Rührschüssel mit einem Stabmixer fein pürieren. Schmand unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Abgedeckt kühl stellen.

Kartoffeln schälen und waschen. Kohlrabi putzen und schälen. Beides etwa 1 cm groß würfeln. Kartoffeln in einer Pfanne in der Hälfte des Öls bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten goldbraun braten, nach etwa 10 Minuten den Kohlrabi dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fertig braten, dabei ab und zu wenden.

Inzwischen das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und die Haut mehrmals schräg einschneiden. In einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl auf der Hautseite bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Die Filets wenden und auf der Fleischseite 1-2 Minuten fertig braten. Zum Servieren Zanderfilets, Kohlrabi-Bratkartoffeln und grüne Soße auf Teller verteilen und mit den beiseite gelegten Kräutern bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen