

Zanderfilets mit Kartoffelkruste und Joghurt-Dip

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 Zanderfilets
- Salz
- Pfeffer
- etwas Mehl
- zum Braten: Butterschmalz oder Rapsöl
- 5 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2 EL Thymianblätter
- 1.5 EL mittelscharfer Senf

Die Zanderfilets von Haut und Gräten befreien, salzen, pfeffern und mehlieren. Das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Kartoffeln schälen und in Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in eine breite Schüssel geben und mit etwas Salz und den gehackten Thymianblättern vermengen. Dann je eine Seite der Fischfilets mit Senf bestreichen und diese auf die Kartoffelmasse legen. Gut andrücken. Die obere Filetfläche ebenfalls mit Senf bestreichen, dann wenden und in die Kartoffelmasse drücken. Die Filets sollten beidseitig von den Kartoffeln gut bedeckt sein.

Butterschmalz oder raffiniertes Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seite knusprig braun braten. Das dauert etwa 5 Minuten. Die Filets nicht zu stark braten, da die Kartoffeln sonst zu dunkel und bitter werden.

Zutaten für den Dip:

- 500 g (bevorzugt 1 % Fettgehalt) Joghurt
- 1 Becher Crème fraîche
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 2 Bio-Limetten
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- 4 Cocktailtomaten

Joghurt mit Crème fraîche, etwas Olivenöl, Limettensaft und -abrieb gut vermengen. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Tomaten halbieren und kurz in Olivenöl anbraten.

Anrichten:

Den kalten Dip auf Teller verteilen und die knusprigen Fischfilets daraufsetzen. Mit Pfeffer bestreuen und mit den gebratenen Tomaten garnieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 30.09.2021

Koch/Köchin: Rainer Sass

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