



Rezept für die Weihnachtszeit:

Zander in Gewürzöl | Chicorée | Wildreis

Zutaten für 4 Personen:

600g Zanderfilet
2 Chicorée
2 Orangen
240g Wildreis
Gewürze (Anis, Safran, Ingwer, Knoblauch, Kardamom)
Pflanzenöl
Butter
1 TL Zucker
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer



Schwierigkeitsgrad: *mittel*

Zubereitung:

Schritt 1: Das Pflanzenöl erwärmen. Alle Gewürze, außer dem Safran, in das warme Öl geben und 20 Minuten ziehen lassen. Das fertige Gewürzöl durch ein Sieb gießen und die Safranfäden zugeben.

Schritt 2: Wasser aufkochen und Salz hinzugeben. Wildreis ca. 15 Minuten kochen.

Schritt 3: Orangen in Filets schneiden und beiseitestellen. Den Chicorée halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zucker zugeben. Chicorée mit der Schnittfläche in die heiße Pfanne geben und kurz anschmoren bis sie leicht karamellisiert. Zum Ende die Orangenfilets unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4: Zanderfilet salzen, pfeffern und mehlieren. 4-5 Minuten in der heißen Pfanne mit dem Gewürzöl bei ca. 70- 80 Grad anbraten. Hautseite als erstes anbraten.

Pro Portion etwa: 605 kcal

Guten Appetit! Schicken Sie uns ein Foto.