

Fischtipps



Zander Süßwasserfische

Lebensraum

Flüsse und Seen in Mittel- und Osteuropa

Gewichte · Angebotsformen

von 0,5 kg – 2 kg ganz, ausgenommen, von 0,2 kg- 0,8 kg Filets

Verfügbarkeit

ganzjährig, Hauptsaison: Oktober – März

Der Zander hat einen langen, hechtähnlichen Körper, einen schmalen Kopf mit spitzer Schnauze und ein weites Maul.

Er lebt in wärmeren, großen Flüssen und Seen mit steinigem Untergrund. In Österreichs Seen gefangen heißt dieser Speisefisch Zander, in der Donau gefangen Donauschill und im ungarischen Plattensee - Fogosch. Er besitzt ein festes, weißes Fleisch und eignet sich für jede Zubereitungsart. Mit einem Gewicht von 1 bis 1,5 kg kann man ihn auch im gefüllten Zustand hervorragend zubereiten.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	91 kcal	Eiweiß	19,2 g
Cholesterin	114 mg	Fett	0,7 g

Zanderfilet auf Roten Rübenschaum mit Chips und Kräuterreis



6 frische Zanderfilets, Mehl zum Wenden, 100g Butter, 1 Zitrone, 1,5 kg rote Rüben, 2 gelbe Rüben, 1 Zwiebel feinkwürfelig geschnitten, 250ml Fischfond, 250ml Obers, Salz frisch gemahlen Pfeffer

1. Rote Rüben kochen, auskühlen lassen und schälen. Ein Drittel der roten Rüben und die gelben Rüben in dünne Scheiben schneiden.
2. Frische Zanderfilets waschen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Mehl wenden und mit der Hautseite zuerst ca. 3 bis 5 Minuten goldgelb braten und warmstellen.
3. Im Bratenrückstand Zwiebel, die restlichen roten Rüben anschwitzen, mit Fischfond und Obers aufgießen, abschmecken und im Mixer pürieren.
4. Rote- und gelbe-Rübenscheiben frittieren, salzen und als Beilage anrichten.

Zanderfilet auf die Sauce setzen, mit den frittierten Rüben und Kräuterreis anrichten.

Zanderfilet gebraten mit Safransauce und Tomaten-Spinatgemüse



6 frische Zanderfilets, Mehl zum Wenden, 100 g Butter, 500ml Fischfond, 1 Schalotte, 125 ml trockenen Weißwein, 1 Messerspitze Safran, 250 ml Schlagobers, 25 g eiskalte Butter, Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, 1 Zitrone, 8 entkernte, geschälte Tomaten, 1 kg Blattspinat, 10 entkernte, schwarze Oliven, 1 Bund Basilikum, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel,

1. Fond mit Schalotten, Safran und Weißwein bei mittlerer Hitze um die Hälfte reduzieren, Schlagobers begeben und solange kochen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz aufweist. Danach abseihen und die Butter mit einem Stabmixer in die Sauce einbringen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Frische Zanderfilets waschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, in Mehl wenden und mit der Hautseite zuerst ca. 3 bis 5 Minuten goldgelb braten und warmstellen.
3. Fein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Tomaten und Blattspinat kurz dünsten, Oliven hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum vollenden.

Zanderfilet auf Tomaten-Spinatgemüse mit der Sauce anrichten und Paprikareis als Beilage servieren.