

Zander im Parma-Mantel mit Spinat-Parmesan-Zoodles

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à ca. 125 g

1 EL Butterschmalz

2 Sch. Parmaschinken 1 Rispe Tomaten

Pfeffer

Für die Spinat-Parmesan-Zoodles:

1 Zucchini

50 g Parmesan

200 g Babyleaf Spinat 3 Eier

2 EL Olivenöl Salz

Für den Zander:

Zanderfilets waschen, trockentupfen und leicht pfeffern. Jedes Filet mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die eingewickelten Zanderfilets darin von jeder Seite 3-4 min. braten. Tomatenrispe dazu geben und kurz mitbraten.

Für die Spinat-Parmesan-Zoodles:

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zoodles hinein geben und unter gelegentlichem Wenden so lange garen bis die Zoodles leicht gebräunt sind. Mit Salz abschmecken.

Spinat waschen, trockenschleudern, grob hacken. Käse fein reiben. Zwei Eier trennen und 1 ganzes Ei sowie 2 Eigelb, gehackten Spinat und Parmesan fein pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Die Mischung zügig zu den noch heißen Zoodles in die Pfanne geben und rühren bis die Mischung die Zoodles cremig umhüllen.

Zander auf den Zoodles auf Tellern anrichten und mit einer Tomatenrispe und einigen Spinatblättchen garnieren.

Marieluise Baumeister am 14. Februar 2018