

Zander, Cocktail-Spargel-Ragout, blanchierter Spinat

Für 4 Portionen:

3 EL Pflanzenöl	2 Gläser Cocktail-Spargel	40 g brauner Zucker
30 ml Himbeeressig	Salz, Pfeffer	600 g Blattspinat
1 TL Butter	2 EL Olivenöl	4 Zanderfilets
1 EL Mehl	Erdbeeren	

Den Cocktail-Spargel abseihen.

Das Pflanzenöl erhitzen.

Den gut abgetropften Cocktail-Spargel hinzugeben und kurz anbraten.

Anschließend mit braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Den karamellisierten Spargel mit Himbeeressig ablöschen, 1 Minute weiter braten, vom Herd ziehen und warm halten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Butter erhitzen.

Die Stiele von den Spinatblättern abzupfen.

Etwas Salz in das kochende Wasser geben.

Den Blattspinat für 1-2 Minuten in das kochende Wasser geben.

Anschließend abseihen.

Die Zanderfilets kalt abspülen und trocken tupfen.

Die Haut je einmal einritzen, die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

Anschließend wenden und weitere 1-2 Minuten braten.

Das Spargelragout auf Tellern verteilen.

Auf das Spargelragout den blanchierten Spinat geben.

Je 1 gebratenes Zanderfilet auf den blanchierten Spinat setzen.

Pfeffer darüber mahlen.

Die frischen Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Erdbeerhälften auf die Teller legen.

Verena Pelikan am 07. Mai 2025