

Gurken-Salat mit paniertem Zander-Filet

Für 2 Portion:

2 Zanderfilets	1 Salatgurken	200 g Pankobrösel
2 Eier	3 EL Joghurt	1 Zitrone
0,5 Bund Dill	Mehl, Öl	Salz, Pfeffer

Die Zanderfilets von den Gräten und der Haut befreien und in kleine Scheiben schneiden. Stark salzen und pfeffern, da die Panade die Geschmacksintensität verringert. Anschließend von beiden Seiten in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Nun die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verrühren. Den Zander eintunken und anschließend in den Pankobröseln wenden. Öl in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Den Zander in die Pfanne geben, kurz scharf anbraten und anschließend wenden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Nun die Gurke in dünne Halbmonde schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz und vier Esslöffel Joghurt dazu geben und den Saft einer Zitrone darüber pressen. Den Dill fein schneiden und mit diesem den Salat verfeinern. Das Ganze gut vermengen und mit einer Prise Zucker verfeinern. Den Zander aus der Pfanne nehmen kurz auf einem Küchenpapier kurz ruhen lassen und nachsalzen. Nun auf Tellern anrichten und bei Bedarf mit einer extra Zitronenecke servieren.

Steffen Henssler am 20. August 2013