

Menükarte



Heute empfehlen wir:

Zanderfilet mit Cranberry-Kräutern

Zutaten (für 2 Portionen)

400g	Zanderfilet ohne Haut
3 EL	Cranberris
4	Kartoffeln
6 Stück	Artischocken
2	Schalotten
1 Stück	Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer	
1 Bund	Liebstöckel
1 Bund	Glatte Petersilie

übrigens: Sie können auch eingelegte Artischocken-Böden nehmen.

Zubereitung:

Zanderfilets waschen und trockentupfen. 3 EL Cranberries in 3 EL Wasser aufkochen und vom Herd nehmen. Schalotten in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Von 6 kleinen Artischocken das obere Drittel mit einem Sägemesser abschneiden. Alle zähen Blätter mit kleinem gebogenen Messer entfernen. Die Stiele auf 5-6 cm kürzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Böden mit einem Teelöffel eventuell von Heu befreien., vierteln und mit den Stielen, Schalotten und Kartoffeln ca. 15 min in Öl bei mittlerer

Hitze zugedeckt braten. Ab und zu umrühren. Pfeffern und salzen.

Cranberries abgießen, mit 8 Blättern Liebstöckel, 1 Knoblauchzehe und 1/2 Bund glatter Petersilie hacken und mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die

Zanderfilets salzen, pfeffern und in einer Auflaufform im Backofen bei 220°C ca. 8 min. backen. Dann mit den Cranberry-Kräutern bestreichen und 3 Minuten fertig backen. Dies Filets aus dem Ofen nehmen, 2 Minuten ruhen lassen, in 4 dicke Scheiben schneiden und zum Artischocken-Gemüse servieren. Guten Appetit!