




Zander „Müllerin Art“

 **30 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

- g TK-Zanderfilet, aufgetaut (z.B. Berida)
- g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Stiele Petersilie
- EL Butter
- ml Milch
- EL Weizenmehl
- TL Zitronensaft, frisch gepresst
- g Blattsalat Mix (z.B. Penny Ready)
- EL Joghurtdressing (z.B. Penny Ready)

- 1** Fisch am besten noch in der Folie eingeschweißt in kaltem Wasser in ca. 60 Min. auftauen. Optimal ist es, wenn du den Fisch über Nacht im Kühlschrank auftaust, dann bleibt er am Ende zarter.
- 2** Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm dicke Stücke bzw. Würfel schneiden. In kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen und ca. 15 Min. gar kochen.
- 3** Derweil kannst du die Petersilie mit Wasser abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 4** Die Hälfte der Butter für den Fisch in einer Pfanne schmelzen lassen. Dann nimmst du dir 2 tiefe Teller. In den ersten füllst du die Milch und mischt sie mit etwas Salz, in die zweite gibst du das Mehl. Fischfilets trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, durch die Milch ziehen und dann im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und den Fisch in der Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. braten.
- 5** In einer weiteren Pfanne lässt du inzwischen die restliche Butter schmelzen. Petersilie hinzufügen und einmal aufschäumen lassen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und dann ab damit in die Petersilienbutter. Einmal gut schwenken.
- 6** Petersilienkartoffeln und knusprig gebratenes Fischfilet nebeneinander auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt der knackige Blattsalat mit Joghurtdressing.