

Zanderfilet mit Salbei und Bresola

Rezept für 4 Personen



Zubereitung

Zutaten Zanderfilet

4 Zanderfilets à 140 g
 ½ Zitrone (Saft)
 2 EL Olivenöl
 1 EL Butter
 1 Knoblauchzehe, halbiert
 4 Zweige Salbei (Blätter gezupft)
 4 Scheiben Bresola
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Zanderfilet

Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch andrücken und mit dem Salbei begeben. Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Filets wenden und ca. 2 Minuten fertig braten. Auf der Polenta anrichten und mit Salbeibutter und einer Scheibe Bresola servieren.

Zutaten Polenta mit Trockentomaten

50 g getrocknete weiche Tomaten
 1 EL Olivenöl
 1 EL Butter
 1 Schalotte, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 3 dl Milch
 3 dl Gemüsebouillon
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 150 g Maisgriess
 40 g Sbrinz, gerieben
 etwas Olivenöl

Zubereitung Polenta mit Trockentomaten

Tomaten in Streifen schneiden, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Milch und Bouillon zugeben und aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maisgriess einrühren und unter ständigem Rühren weich köcheln. Sbrinz und Tomatenstreifen unterziehen.

Zutaten Nüsslisalat mit Rosmarin-Birne

200 g Nüsslisalat, gewaschen, gerüstet
2 kleine Birnen
½ Zitrone (Saft)
2 Zweige Rosmarin
1 dl Weisswein
1 dl Wasser
2 EL Honig
3 EL Balsamico bianco
6 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Nüsslisalat mit Rosmarin-Birne

Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Pfanne erhitzen, Zucker begeben und leicht karamellisieren. Birnenschnitze begeben, durchschwenken und mit Weisswein ablöschen. Zitronensaft, Wasser, Honig und Rosmarin zugeben und Birnenschnitze kurz bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen und glasieren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Für das Dressing Essig, Öl und 2 EL Birnensirup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewaschenen und gerüsteten Nüsslisalat mit der Birne und dem Dressing anrichten.