

# Zanderfilet mit Frühlingsgemüse-Vinaigrette und bunten Kartoffelchips

---

 [happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-zanderfilet-mit-fruehlings-gemuese-vinaigrette-bunten-kartoffel-chips/](https://happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-zanderfilet-mit-fruehlings-gemuese-vinaigrette-bunten-kartoffel-chips/)

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Für die Gemüse-Vinaigrette:

- 50g Zuckerschoten
- 2 weiße Spargelstangen
- 2 grüne Spargelstangen
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 junge Karotten
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Gemüsefond
- 3 EL Weißwein-Essig
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

### Für den Fisch:

- 4 Zanderfilets à 200g
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Rosmarin
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

### Für die Kartoffelchips:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Lila Kartoffeln
- 2 La-Ratte Kartoffeln
- 1 Liter Rapsöl
- grobes Meersalz

## Zubereitung:

Die Zuckerschoten waschen und klein würfeln. Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und klein schneiden. Den Sellerie waschen, schälen, die Fäden ziehen und klein würfeln. Die Karotten waschen, schälen und klein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel und Spargelstücke darin 2 Minuten anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit dem Gemüsefond, Essig und restlichem Olivenöl mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zuletzt unter die Vinaigrette rühren.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Kräuter und Knoblauch zugeben. Die Filets wenden, Butter zugeben und bei milder Hitze 1-2 Minuten garziehen lassen.

Süßkartoffeln und die übrigen Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und mit Schale in dünne Scheiben hobeln. Für 1-2 Minuten in kaltes Wasser legen, abgießen und auf einem Küchentuch gut trockentupfen.

Rapsöl in einem Topf auf 160°C erhitzen. Die Kartoffelscheiben portionsweise nach und nach darin 1 Minute frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Erneut in das heiße Fett geben und goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die Kartoffelchips salzen.

Zum Anrichten die Zanderfilets auf einer großen Platte verteilen, die Frühlingsgemüse-Vinaigrette darüber geben und mit den Kartoffelchips belegen.

*Rezept: Johann Lafer*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 30.5.2015*

*Prominenter Gast: Claudia Jung*

Quark-Knödel mit Vanillesabayon und Erdbeer-Joghurt-Eis von Johann Lafer