

Gebratenes Zanderfilet auf Pak Choi mit Physalis

 happy-mahlzeit.com/2019/10/13/gebratenes-zanderfilet-auf-pak-choi-mit-physalis/

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Zanderfilet
- 1 kleiner Pak Choi
- 4 Physalis
- 1 Focaccia
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- Mehl
- Butter
- Öl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Vom Zanderfilet den Bauchlappen wegschneiden. Den restlichen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Mit der Hautseite nach unten in der Pfanne anbraten, zwischendurch den Fisch wenden.

Die Physalis halbieren. Den Pak Choi in dünne Streifen schneiden. Beim Pak Choi für mehr Biss auch den oberen Teil des Stiels verwenden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer 2. Pfanne anschwitzen. Einen Hauch Knoblauch dazugeben.

Aus dem Focaccia Croûtons schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Pak Choi und Physalis zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit ein wenig Butter verfeinern.

Zum Servieren das Pak Choi-Gemüse auf Tellern verteilen, den Fisch darauf legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 12.10.2011