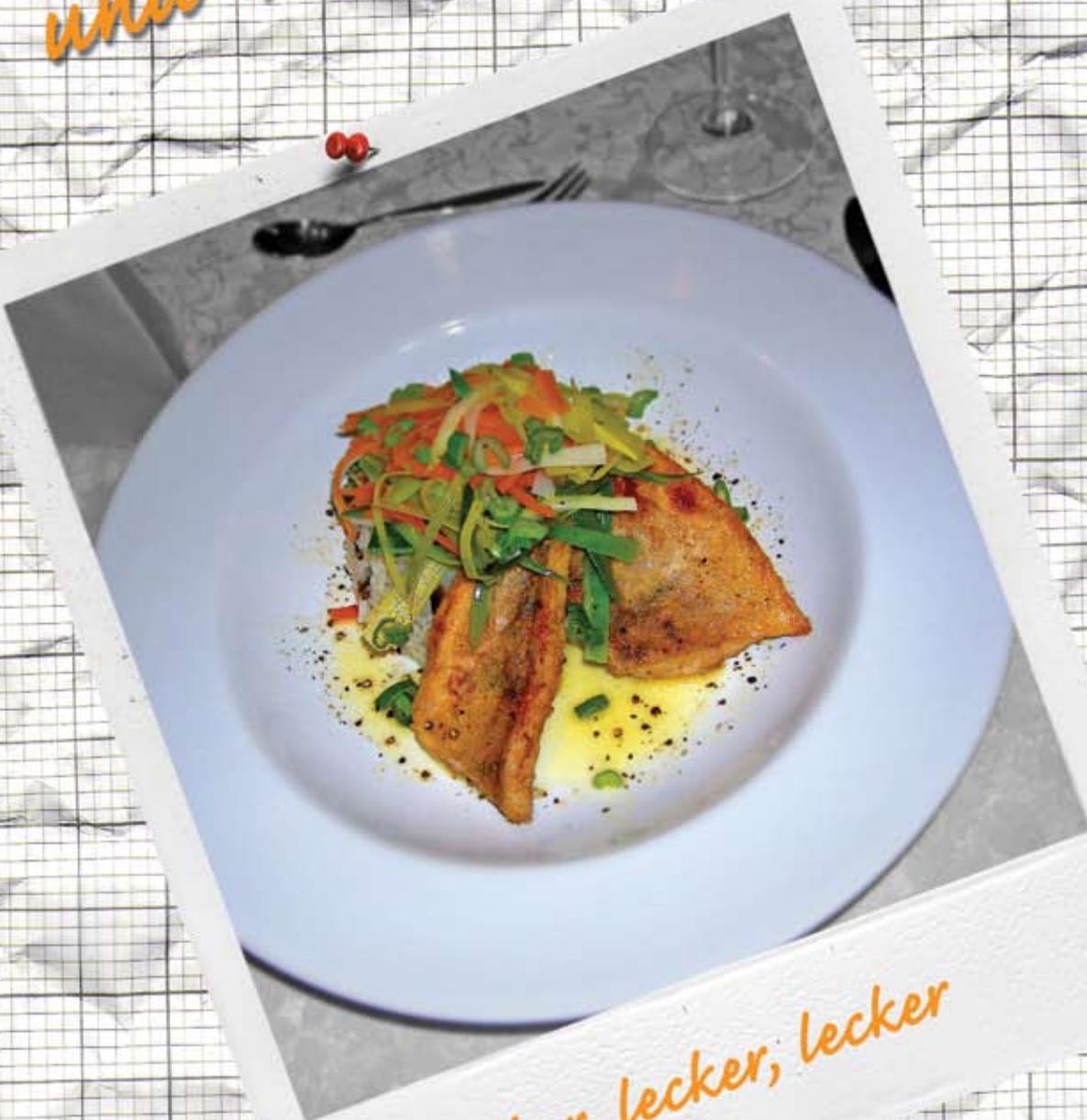


Havelzander
auf Natur-Wildreisbett
und Gemüse-Julienne-Topping



Lecker, lecker, lecker

Unser Rezept für Sie.

Einfacher geht es nicht...

Zutaten

4 Zanderfilets
4 Stangen Lauch/Porree
8 Karotten
500g Butter
2 große Tassen Wild- und Naturreismischung
100g Mehl
Salz, Pfeffer
1 Bund frische Blatt Petersilie
1 Bio-Zitrone
2EL Olivenöl

Zubereitung

Reismischung mit 4 großen Tassen Wasser ansetzen, salzen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel gar kochen. In der Zwischenzeit Lauch und Karotten in feine Streifen schneiden (gleiche Dicke/Stärke) und in 400g Butter bei geringer Hitze bissfest garen. Havelzanderfilets salzen, pfeffern und in Mehl wälzen, in der restlichen Butter auf der Hautseite kross anbraten, wenden und bei geringer Hitze auf der Fleischseite gar ziehen lassen. Reis, Havelzander und Gemüse auf dem Teller anrichten, fertig.

Ich empfehle einen trockenen Grauburgunder oder Riesling.

Tipp

„Tartar vom Havelzander“
(Wenn Sie Ihren Havelzander fangfrisch vom Fischer beziehen können)

Zanderfilet in kleine Würfel schneiden mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl marinieren- gar ziehen lassen (mind.1 Stunde im Kühlschrank), mit gehackter Petersilie mischen und als Vorspeise mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit!

Ihre Nadascha Süßfrau

Pike perch on natural wild rice beds and vegetable-julienne-topping

4 pike perch fillets
4 sticks of leek
8 carrots
500g butter
2 large cups wild and brown rice mix
100g flour
salt and pepper
1 bunch fresh parsley
1 organic lemon
2 tablespoons olive oil

Preparation

Rice mixed with 4 large cups of water start, and salt over low heat and cook until the lid is closed. In the meantime, cut leek and carrots into thin strips (same thickness / strength) and cook until al dente in 400g butter over low heat. Havel pike-perch fillets with salt and pepper and roll in flour, in the remaining butter on the skin side until crisp brown, turn and pull over low heat on the backside until done. Rice, pike perch and vegetables arrange on a plate, done.

I recommend a dry Riesling or Pinot Gris.

Tip

„tartar of pike perch“
(If you can get your pike perch caught fresh from the fisherman)

Pike perch fillet cut into small cubes with salt and pepper, lemon juice and 2 tbsp olive oil marinade-do can be drawn (at least 1 hour in the fridge), with chopped parsley and serve as an appetizer with fresh baguette.

Bon appetit!

Your Nadasha Süßfrau