



**Kochen  
mit Globus**



**St. Wendler Zanderfilet**




## Zutaten:

700 g Zanderfilet  
100 g Zwiebeln  
150 g Paprika  
0,5 l Gemüsebrühe

45 g Butterschmalz  
75 g saure Sahne  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
Petersilie

*Dazu passt:  
ein trockener Weißwein*

 4 Personen

 25 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das  
passende Zubereitungs-  
video auf YouTube an!

[www.youtube.de/Globus](http://www.youtube.de/Globus)

## Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Beides mit der Brühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Das Zanderfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Das Filet in Portionsstücke teilen, mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen hacken. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin rundherum anbraten und bei schwacher Hitze von jeder Seite noch 3–4 Minuten garen.

Das Gemüse vom Herd nehmen, die saure Sahne einrühren und nun nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Zanderfilet auf einem Teller anrichten und mit etwas Paprikapulver und gehackter Petersilie bestreuen.

