

Zander mit Parmesankruste

Zutaten:

400 g Zanderfilet,
1 kleine Zwiebel,
knapp 1/4 l Rahm,
1/8 l Weißwein oder Wasser,
etwas Butter,
Zitronensaft nach Belieben,
etwas Speisestärke,
75 g frisch geriebener Parmesan,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zanderfilets waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Dann die Fischstücke dazu legen, bei kleiner Hitze nur halb durch garen und in einer Gratinform im Ofen warm stellen.

In die Pfanne, in der der Fisch zubereitet wurde, den Rahm gießen und einmal aufkochen lassen. Die zuvor in kaltem Weißwein oder Wasser aufgelöste Speisestärke dem heißen Rahm zugeben und so lange rühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Abschmecken und ca. 3/4 der Sauce über die Fischfilets gießen. Den Rest der Sauce separat servieren.

Die Fischfilets mit dem Parmesan bestreuen und im Backofen kurz gratinieren. Als Beilage passen Blattspinat und Kartoffeln.