

Zander mit Erdäpfel-Vogerlsalat

Angabe für 2 Person (Dauer ca. 45 min.)
Rezept von Diätologie Eberharter Petra
Bild: ©Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 2 Zanderfilets
- ♥ 400g Erdäpfel
- ♥ 400g Vogerlsalat
- ♥ 1 Jungzwiebel
- ♥ ½ Zitrone (Saft + Zesten)
- ♥ 2 EL Aceto Balsamico
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL Kresse
- ♥ etwas Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt bissfest kochen.
2. Währenddessen Zitrone halbieren, Zesten abreiben und Saft auspressen. Hälfte des Zitronensafts beiseitestellen.
3. Für das Salatdressing restlichen Zitronensaft, Zesten mit Aceto Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kresse vermengen.
4. Jungzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
5. Gekochte Erdäpfel mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in grobe Scheiben schneiden.
6. Warme Erdäpfelscheiben mit dem Dressing und den Jungzwiebeln vermengen und 10 min ziehen lassen.
7. Zanderfilets mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten heißen Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten (ca. 2-3 min). Hitze reduzieren und Pfanne mit einem Deckel zugedeckt etwa 10 min glasig garen lassen.
8. Vor dem Anrichten Vogerlsalat mit den marinierten Erdäpfelscheiben vorsichtig vermengen und abschmecken.
9. Zum Schluss den Erdäpfel-Vogerlsalat auf einem Teller anrichten und das Zanderfilet darauf geben. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und servieren.

BESONDERHEITEN

- ♥ FODMAP-arm
- ♥ leicht verdaulich
- ♥ glutenfrei
- ♥ eiweißreich
- ♥ kalorien- und fettarm