


Fruchtige Zander-Pfanne

 happy-mahlzeit.com/2019/07/21/fruchtige-zander-pfanne/

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Zanderfilet
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Pak Choi
- 50g Physalis
- 10g Ingwer
- 3 Zweige Zitronen-Thymian
- 30g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Grätenkamm des Zanderfilets heraustrennen und den Fisch grob würfeln. Die Paprika halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten. Den Zitronen-Thymian mit in die Pfanne geben.

Die Blätter der Physalis entfernen und die Früchte halbieren. Den Pak Choi waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel hacken. Alles in der Pfanne anschwitzen. Den Ingwer schälen und darüber reiben.

Honig und Soja-Sauce runden das Gericht ab.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger 20.7.2011