

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Januar 2023 Zanderfilet auf Rosenkohl-Kartoffel-Stampf

Zutaten für 4 Personen:

750 g festkochende Kartoffeln
300 g Rosenkohl
5 kleine Zwiebeln
6 EL Olivenöl
2 EL Butter
150 ml Gemüsebrühe
50 g Polenta
4 Stück Zanderfilet
50 g Haselnussblättchen
Thymian
Salz, Pfeffer, Muskat
Zucker



https://apiprod.sevencooks.com/img/general/flexitarisches_rezept_zander_mit_safranrisotto_und_rosenkohlblttern_3-1185125-0-992-6.jpg

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Die Rosenkohl-Röschen säubern, ebenfalls in Salzwasser garen, in kaltem Wasser abschrecken und in feine Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter und 3 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, dann mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Brühe dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen, dann die Rosenkohlscheiben zufügen und 5 Minuten in der Brühe mitdünsten. (Einige Scheiben als Deko beiseite legen!)
- Die Polenta auf einem Teller verteilen, den Zander erst salzen, dann mit der Hautseite in die Polenta drücken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zander auf der Haut 1 Minute anbraten, wenden, 1 EL Butter, Haselnussblättchen, die übrigen Rosenkohlscheiben sowie Thymian dazugeben und nochmals 1 bis 2 Minuten braten.
- Die gekochten Kartoffeln fein stampfen und mit der Rosenkohl-Zwiebel-Melange vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Alles auf 4 Telleranrichten. Guten Appetit!



Rosenkohl liefert dem Körper viel Vitamin C, B6, A und K sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen

Pro Portion: 661 kcal, KH: 38 g, EW: 39 g, Fett: 39 g
Arbeitszeit: 35 Minuten