



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 5

Gebratener Zander mit Pariser Pfeffer



10 Minuten



10 Minuten



20 Minuten

Zutaten

200 g Zanderfilet



Pariser Pfeffer

Mehl zum Mehlieren



Olivenöl



Maldon Sea Salt Flakes

Rezept

Zanderfilet trocken tupfen. Mit der Hautseite auf das Mehl legen (mehlieren verhindert das Anbacken in der Pfanne beim Braten), die Fleischseite mit Pariser Pfeffer würzen, das überschüssige Mehl abklopfen, und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl nicht zu heiß auf der Hautseite braten. Dabei mit einem Pfannenwender leicht andrücken, bis sich der Fisch „entspannt“ und flach liegen bleibt. Wenn der Fisch noch leicht glasig ist, wenden und nur noch ca. 1 Minute braten, damit er nicht trocken wird. Mit dem Salz würzen. Fertig!

Guten Appetit!