



## Zanderfilet mit Spinatdip

### Zutaten:

400 gr. Zanderfilet  
300 gr. Kartoffel  
100 gr. Spinat  
Zwiebeln  
Knoblauch  
Paprika, Tomaten  
Sauerrahm  
Zitrone, Butter  
Schrot Pfeffer  
Kräuter, Öl  
Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Dann das Öl in eine heiße Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Zu den leicht angebräunten Kartoffeln mit in die Pfanne geben. Die Paprika würfeln und ebenfalls mit anbraten. Dann die Hitze etwas reduzieren und ein kleines Stück Butter hinzufügen.

Die Zanderfilets auf der Haut mehrmals quer und einmal längs mit einem scharfen Messer einschneiden und anschließend halbieren. Auf einem Teller mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zanderfilets in einer heißen Pfanne mit Öl auf der Haut anbraten. Etwas Schrot Pfeffer darüber streuen.

Den Spinat zu den Kartoffeln in die Pfanne geben, etwas salzen und einen Esslöffel Sauerrahm hinzufügen. Wenn der Spinat leicht zusammenfällt, nochmal durchschwenken.

Das Zanderfilet auf der Kartoffel-Spinat-Mischung anrichten. Mit einem kleinen Zweig Rosmarin und ein paar Blättern Salbei garnieren. Guten Appetit!



**FRANKEN  
FERNSEHEN**