

Zanderfilet mit Kräuterkruste 2 Pers.

2 weiße mittelgroße Champignons
2 Schalotten
10 Stengel Schnittlauch, je 4 Stengel Petersilie, Basilikum
100 g weiche Butter
ca 20 g Semmelbrösel
1 hart gekochtes Eigelb evtl. etwas Sahne
2 Zanderfilets mit Haut ca. 150 g
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
100 ml trockener Weißwein

Champignons putzen und fein hacken, Schalotten fein würfeln, Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Butter schaumig rühren, Semmelbrösel und hart gekochtes Eigelb hinzufügen und glatt rühren. Kräuter, Pilze und Schalotten unter die Masse rühren und falls sie zu fest ist, etwas Sahne dazu. Zander säubern, säuren, salzen und pfeffern. Zander mit der Hautseite nach unten in eine gefettete, ofenfeste Form legen, mit der Pilz-Kräutermischung bestreichen. Den Weißwein hinzugießen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) garen. Etwa 12 Minuten. Mit Reis o.ä. servieren.

Fisch am besten wenig Gräten. Nach unserer Erfahrung waren außer Zander, Wels, Kabeljau, Wolfsbarsch und Lachs.