



## Zander auf Kohlrabigemüse und Paprikasoße

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Zanderfilet
- 3 EL Rapsöl
- 1 Paprika rot
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsebrühe  
ohne Geschmacksverstärker
- 125 g Sauerrahm
- 800 g Kohlrabi
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

1. Für die Soße Paprika putzen und klein würfelig schneiden. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Paprika und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln. Sauerrahm einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Soße beiseite stellen.

2. Zander trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette auszupfen. Filets in 4 gleich große Stücke schneiden, auf der Hautseite ein paar Mal quer, nicht zu tief einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen mit wenig Salz würzen und warmstellen.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und beidseitig braten. Parallel dazu Soße aufkochen, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Fischfilets aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, mit der Soße und dem Kohlrabigemüse anrichten.

**Ich wünsche Ihnen guten Appetit!**

**Ihre Elisabeth Polster**

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

[www.elisabethpolster.at](http://www.elisabethpolster.at)