





# Zanderfilet mit gebratenem Romanasalat

Zitronen-Senf-Soße und Meerrettich  
Kartoffelspalten mit getrockneten Tomaten



## Zutaten für vier Personen

- |   |   |
|---|---|
| 4 Zanderfilets à 120 g  | 4 TL süßer Senf   |
| 5 mittelgroße Kartoffeln  | 2 TL scharfer Senf  |
|  6 getrocknete Tomaten | 4 Zweige Dill   |
| 4 Stauden Romanasalat   | 4 Zweige Thymian  |
| 4 EL frischer Zitronensaft  |  1 Stange frischer Meerrettich |
| 12 EL natives Olivenöl extra  | Pfeffer aus der Mühle, Salz   |
| 4 EL warmes Wasser  | natives Olivenöl extra  |



### Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



### Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen, vierteln und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die getrockneten Tomaten für ca. 5 Minuten in Wasser einweichen, in kleine Würfel schneiden, zum Schluss unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Zitronensaft, Olivenöl, süßen und scharfen Senf mit einem Schneebesen zu einer sämigen Soße verrühren. Anschließend das warme Wasser vorsichtig unterrühren, den Dill fein schneiden, zur Soße geben und würzen.

Romanasalat der Länge nach vierteln, in etwas Rapsöl bei milder Hitze leicht anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer.

Die Hautseite der Zanderfilets mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, würzen mit Salz und Pfeffer. Zunächst die Hautseite in Olivenöl knusprig anbraten, anschließend die Filets wenden, den Thymian in die Pfanne geben und die Fischfilets in der heißen Pfanne ohne Hitzezufuhr fertig garen lassen.

Fisch mit Salat und Kartoffeln anrichten. Meerrettich schälen und mit einer Reibe fein darüberraaspeln.

### Mein Tipp

- Sie können dieses Gericht auch mit jedem anderen Fischfilet zubereiten.
- Statt Romanasalat können Sie auch Chicorée, Endivien- oder Kopfsalat verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.