

Zanderfilet in Sesambutter mit Salzkartoffeln

**Man nehme so man hat
(für 4 Personen):**

- 4 St. Zanderfilet mit Haut à 180–200g (geschuppt)
- 4 Tl. Sesam
- ½ St. Butter kleingewürfelt, wer möchte auch etwas mehr
- etwas Mehl
- ca. 1,5 kg Kartoffeln, nicht zu große
- Salz Pfeffer Muskat
- etwas Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und evtl. halbieren, in gesalzenem Wasser etwa 30 Minuten kochen.

Die Zanderfilets nach der Hälfte der Kochzeit mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen und auf der Hautseite mehlen. In eine beschichtete, lauwarmer Pfanne mit etwas Öl, mit der Hautseite einlegen. Die Temperatur langsam steigern bis es merklich brät. Diese Temperatur halten bis man erkennt, dass die Filets gar werden. Dies ergibt eine knusprige Haut.

Nun den Fisch wenden, kurz weitergaren und auf den warmen Tellern anrichten. Die Butter bis auf einen gehäuften Esslöffel in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Jetzt den Sesam einstreuen, leicht bräunen lassen und über die angerichteten Zanderfilets gießen. Jetzt müssten die Kartoffeln gar sein. Das Wasser bis auf einen kleinen Rest abgießen, die restliche Butter zugeben und mit etwas Muskat verfeinern. Die heißen Kartoffeln im Topf kreisen lassen, dass sich ein Schmelz bildet und zum Zander anrichten. Sehr gut passt dazu frischer Feldsalat und ein gutes Glas Wein.

Guten
Appetit.
Hajo Haug



Hajo kocht

exklusiv fürs JUUH

