

Menu

GEBRATENES ZANDERFILET MIT NÜSSEN UND AVOCADO BLINIS

FÜR 4 FISCH- UND AVOCADO-BEGEISTERTE

- 4 Zanderfilets, jeweils ca. 160 g
- 1 reife Avocado
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Pflanzenöl
- 100 ml Crème fraîche
- 50 ml Milch
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Butter
- 30 g Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Rote Pfefferkörner

Für die Sauce die Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Ebenfalls die Zwiebel klein schneiden und zusammen andünsten. Die Brühe dazugeben und das Gemüse weich kochen.

Danach mit Crème fraîche vermengen und mit einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Mehl leicht binden.

Für die Blinis (Pfannkuchen) die Avocado waschen, schälen, klein schneiden und zusammen mit Ei, Milch, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Nun aus der entstandenen Masse kleine Blinis herstellen und mit etwas Butter in einer Pfanne von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Die Zanderfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und in den gehackten Nüssen wenden. Jetzt noch den Fisch bei schwacher Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Die Filets auf der Paprikasauce mit den noch heißen Blinis auf großen flachen Tellern anrichten und mit roten Pfefferkörnern garnieren.

Schon
gewusst?

Die Kombination aus hohen Anteilen an Mineralstoffen in den Haselnüssen und wichtigem Eiweiß mit Fisch ergibt einen wunderbaren Energiespender.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!