

Zanderfilet auf Blattspinat mit geschmolzenen Tomaten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Niveau: mittel

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frischer Blattspinat
- 500 g Tomaten
- 500 g Weihenstephan Joghurt mild 0,1 % Fett
- 1 gestrichener TL grob geschroteter Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30 g Pinienkerne
- 500 g Zanderfilet
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 TL Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 80 g Weihenstephan Butter

Zubereitung

1. Spinat putzen und dicke Stiele entfernen. In einem Topf ca. 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin eine Minute blanchieren. Die Tomaten entstielen und die Haut über Kreuz leicht einritzen und in eine hitzebeständige Schüssel legen. Das Spinat-Wasser durch ein Sieb über die Tomaten schütten, den Spinat sofort mit kaltem Wasser abschrecken und dann gut ausdrücken. Tomaten nach ca. 2 Minuten aus dem heißen Wasser heben und kalt abschrecken. Die Haut abziehen, Tomaten vierteln oder achtern und das weiche Innere entnehmen.

2. Weihenstephan Joghurt mild 0,1 % Fett mit einer Prise Salz und grob geschrotetem Pfeffer abschmecken. Die Zitrone in Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Pinienkerne bei mäßiger Hitze goldbraun rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.

3. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Mehl bestäuben. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Zanderfilets darin auf der Hautseite etwa 3 Minuten anbraten, wenden und bei mäßiger Hitze weitere 2 – 3 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den Spinat mit der Hälfte der Butter in der heißen Pfanne erhitzen und anschließend auf Tellern anrichten. Die Tomaten mit der restlichen Butter in einer Pfanne kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilets auf dem Blattspinat anrichten, geschmolzene Tomaten darauf verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Zitronenspalten und Joghurt-Sauce servieren.

Tipp: Dazu passen Petersilienkartoffeln oder Baguette.