

# Gebratener Zander mit Spargel-Brot-Salat

## Zutaten für den Zander (für 4 Personen):

- 500 g Zanderfilet
- 50 ml Öl
- Salz
- 30 g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zehe Knoblauch

Zanderfilet schuppen und entgräten, in gleich große Portionsstücke schneiden und leicht auf der Hautseite einritzen, damit der Fisch sich beim Braten nicht wellt. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderstücke mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Mit Salz würzen und braten, bis die Hautseite knusprig und goldbraun ist. Dann wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und Butter, angedrückten Knoblauch und Thymian dazugeben. Den Fisch solange in der Butter schwenken, bis er fertig gegart ist.

## Zutaten für den Spargel-Brot-Salat:

- 250 g grüner Spargel
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 1 Handvoll Fichtentriebe
- 250 g Baguette
- 1 EL Senf
- 40 ml Apfelessig
- 80 ml Haselnussöl
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 Römersalatherz
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Spargel waschen, das untere Ende abschneiden und die Stangen in Rauten schneiden. Baguette grob in Stücke zupfen. Die Hälfte des Sonnenblumenöls in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Spargel darin solange braten, bis er bissfest gegart ist, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Das restliche Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, darin das Brot von allen Seiten goldbraun rösten und zum Spargel in die Schüssel geben. Senf mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Apfelessig verrühren. Haselnussöl nach und nach unterschlagen.

Römersalat putzen und grob zupfen. Das Dressing, den Römersalat, Fichtentriebe und Haselnüsse zum Spargel und dem gerösteten Brot geben und alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 06.06.2024

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)