

## Meerrettich-Zanderfilet mit Ingwer und Kapern

### Für 2 Portionen:

2 Zanderfilets, entgrätet	Salz, Pfeffer	Butter
1 rote Chilischote	1 Zitrone	3 TL Ingwer
1 EL Meerrettich	150 ml Sahne	1/2-1 EL Honig
1 EL Kapern	1 TL Petersilie	1-2 EL Schmand

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gebutterte ofenfeste Form legen. Die Chilischote entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone waschen, abtrocknen und von einer Hälfte die Schale abreiben; die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Chili, Zitrone und Ingwer gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen, jeweils 1-2 kleine Butterflöckchen obenauf legen.

Den Fisch bei 190°C Umluft im Backofen je nach Dicke 10 bis 15 Minuten garen.

Für die Sauce Meerrettich, Sahne, Honig, Kapern und Petersilie in einem Topf bei niedriger Temperatur unter Rühren erhitzen. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, dann den Schmand unterrühren. Die Sauce noch ein paar Minuten ziehen lassen. Zum Servieren die Sauce über den Fisch gießen.

### Tipp:

Als Beilage eignen sich Reis oder Salzkartoffeln.

Anmerkung Petra: Das Original verwendet 2 El Honig, das wäre mir definitiv zu viel. Ich habe 1 El genommen, das war noch ok. Der Fisch wird noch mit Oregano gewürzt, habe ich weglassen.

Schnelles, leckeres Essen mit feiner Meerrettich-Schärfe.

Erstaunlicherweise passen die Aromen Ingwer, Chili, Honig, Meerrettich und Kapern gut zusammen, hätte ich so nie kombiniert. Kapern habe ich 1 El anstelle des geforderten TL genommen.

Petra Holzapfel am 09. Januar 2009