

Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln

Für vier Portionen

1 Spitzkohl	1 Zwiebel	30 g Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
1 Packung Schupfnudeln	4 Zanderfilets, mit Haut, à 200 g	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	30 g Butter	2 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie		

Den Spitzkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Kohlhälften in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Die Butter schmelzen und die Zwiebeln mit dem Spitzkohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zanderfilets wenden, Butter zugeben und schmelzen. Semmelbrösel darüber streuen und kurz anrösten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter beträufeln.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie fein hacken und zusammen mit den Schupfnudeln zum Spitzkohl geben. Alles unterschwenken, gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Krautschupfnudeln auf Tellern anrichten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter darauf legen und mit etwas Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 02. April 2016