

Zander mit Parmaschinken

Für 4 Personen:

4 Zanderfilets à 170 g	2 EL grober Senf	3 EL Parmesan, frisch gerieben
2 EL Kräuter, gehackt	2 EL kleine Kapern	1 EL weiche Butter
Meersalz	Pfeffer	12 Scheiben Parmaschinken
gutes Olivenöl		

Die Haut behutsam von den Zanderfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Für die Paste Senf, Parmesan, Kräuter, Kapern, Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Abschmecken.

Den Parmaschinken ausbreiten, die Zanderfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten.

Die Zanderfilets auf Tellern anrichten und mit dem Rotwein Risotto servieren.

Christian Henze am 31. Januar 2020