

Mittelmeerküche 2004

2 Zanderfilets mit Möhren-Birnen-Salat

1000 g kleine Möhren
3 kleine Birnen
10 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
3 EL Kerbelblättchen
9 Zanderfilets
Garam masala

-
1. Von den Möhren das Grün bis auf 2 cm entfernen, die Möhren schälen und längs vierteln. Lange Stücke eventuell quer halbieren. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
 2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Möhren darin andünsten. Mit der Brühe löffelweise ablöschen, bis die Möhren bissfest sind. Die Birnen dazugeben, kurz mitdünsten und vom Herd nehmen. Zitronensaft und 3 EL Öl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kerbelblättchen darüber streuen.
 3. Die Zanderfilets enthäuten. Die Haut in Stücke schneiden und in einer Pfanne in 3 EL Öl kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern.
 4. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Garam masala würzen und auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.
 5. Den Möhren-Birnen-Salat auf Teller verteilen, die Zanderfilets darauf anrichten und mit Fischkrusten garnieren