

Zanderfilet auf Crème-Polenta mit Spargel

Zutaten:

1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 TL Butter
120 g Polenta
300 ml Brühe (selbst gekocht oder als flüssiger Fond aus dem Glas)
300 ml Sahne
200 ml Wasser
30 g Parmesan, gerieben
1 EL Olivenöl
Weißer Pfeffer
4 Zanderfilets à 150 g
2 EL Mehl,
1 EL Olivenöl
8 Frühlingszwiebeln

Crème-Polenta

Zwiebel in Butter anschwitzen, den Polentagrieß und die Brühe hinzufügen. Anschließend zehn Minuten köcheln lassen und Sahne, Wasser, Parmesan und Olivenöl dazugeben. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

Zanderfilets in Mehl wenden (mehlieren) und auf der Hautseite etwa fünf Minuten zusammen mit den Frühlingszwiebeln knusprig braten.

Fisch und Gemüse auf der Polenta anrichten.

Pro Portion:

Energie: 592 kcal

EW: 41 g

Kalium: 840 mg

Phosphat: 468 mg