Zanderfilet mit Spargel-Lauchzwiebel-Gemüse



Zanderfilet mit Gemüse und Brühe

Wenn man Magenbeschwerden hat, hat man es mit dem Gerichtezubereiten schwer. Als Foodblogger hat man so viele Rezepte im Kopf und möchte leckere Gerichte zubereiten – nur der Magen spielt nicht mit und vieles ist, entgegen des üblichen Essverhaltens, zu schwer zum Verdauen.

Deswegen sollte es heute leicht und schnell gehen. Eigentlich war nur Fisch mit Lauchzwiebelgemüse und Basamatireis angedacht, dann sah ich den Spargel im Kühlschrank, der in den nächsten Tagen vermutlich verdorben gewesen wäre. Also musste er auch verarbeitet werden. Und der Einfachkeit halber ließ ich dann den Reis auch noch weg.

Übrigens auch ein reduziertes Rezept: Es sind nur 7 Zutaten notwendig.

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Zanderfilet (ca. 150 g)
- 6 Lauchzwiebeln
- 500 g Spargel
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Min.

Das Gemüse schälen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Nach einigen Minuten mit dem Gemüsefond ablöschen. In der zugedeckten Pfanne bei geringer Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Zanderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse mit der Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Butter in der Pfanne erhitzen und das Zanderfilet von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten anbraten.

Das Zanderfilet auf einem großen Teller anrichten, das Gemüse daneben geben, ein wenig von dem Gemüsefond darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.