Zanderfilets auf Mungobohnenkeimlingen

Bei den Zanderfilets verwende ich ein Convenience-Produkt, also Tiefkühlware. Aber die Filets sind gut, eigentlich grätenfrei. Und das Fleisch ist sehr kräftig im Geschmack und schmeckt außerordentlich gut.

Es ist um Längen besser, als wenn man hier auf einfachen Seelachs ausweichen würde.

Ich brate die Mungobohnenkeimlinge in Butter an. Aber damit ist es nicht getan, zum richtigen Garen muss man sie auch noch einige Minuten in Flüssigkeit, ich verwende hier einfach einen Schuss Soave, kochen.

Eine besonderes Aroma ergibt auch das Chilisalz, mit dem ich die Keimlinge würze.

Zusammen ergibt dies ein leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:629]