

Zanderfilet mit Dum Aloo



Leckerer, in Butter kross gebratener Zander

Hier ein leckeres Rezept mit Fisch. Und zwar in Butter gebratene Zanderfilets.

Und ich hatte noch zwei Dosen à 450 g Dum Aloo aus dem Asia-Geschäft vorrätig. Dum Aloo ist ein indisches Gericht, und zwar entweder ein Kartoffel-Eintopf oder auch gegarte Kartoffeln mit einer indischen Sauce.

Es ist zwar ein Convenience-Produkt, hat aber im Gegensatz zu deutschen Convenience-Produkten den Vorteil, dass es ohne Nahrungszusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker auskommt. Kein Wunder, denn es ist mit einer indischen Sauce hergestellt, die natürlich, wie man es aus der indischen Küche kennt, eine Unmenge von Gewürzen enthält.

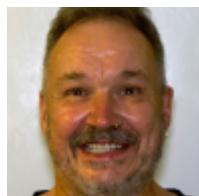
Das Gericht schmeckt vorwiegend stark nach Garam Masala (indische Gewürzmischung), Curry, Ingwer und Chilis. Laut Herstellerangaben auf der Dose enthält das Gericht somit die folgenden Gewürze:

Knoblauch, Ingwer, rotes Chilipulver, Korianderkümmelpulver, Garam Masala, Korianderblätter, Fenchelpulver, Senfsamen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Asafoetida (getrocknetes Gummiharz vom Milchsaft der Assantpflanze, aus der Ayurveda-Küche), Tamalpatra (getrocknete Lorbeerblätter) und Nelkenpulver.

Hauptbestandteil des Gerichts sind jedoch Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Joghurt. Ich verfeinere das Gericht noch mit frischem Basilikum.

Ich brate die Zanderfilets nur einige Minuten auf jeder Seite in Butter an. Und gebe das Dum Aloo einfach zuunterst und serviere beides zusammen. Im Grunde hat man so ein Gericht mit gebratenem Fisch, Kartoffeln und Sauce. Und das ist richtig lecker. Denn das kräftige und würzige gebratene Filet vom Zander passt sehr gut zu diesem würzigen, indischen Gericht.

Zanderfilet mit Dum Aloo



20. Februar 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Fisch](#)

Personen

2

Kochzeit

5 Minuten
Gesamtzeit
5 Minuten

Zutaten

- 4 Zanderfilets (Tiefkühlware)
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Dosen Dum Aloo (à 450 g)
- einige Zweige frisches Basilikum
- Butter

Anleitung

1. Blättchen des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.
2. Filets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Filets zuerst auf der Hautseite einige Minuten in der zerlassenen, heißen Butter in der Pfanne anbraten. Dann wenden und nochmals einige Minuten anbraten.
4. Währenddessen Dum Aloo in einem Topf einige Minuten erhitzen. Basilikum untermischen.
5. Dum Aloo auf zwei tiefe Teller verteilen.
6. Jeweils zwei Filets auf die beiden Teller geben.
7. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Basilikum,
Dum Aloo,
Filet,
indisch,
Zander

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/02/20/zanderfilet-mit-dum-aloo/>