

Gebackenes Zanderfilet, Nüssli-Baumnuss-Pesto & Safran-Buchweizen

Rezept für 4 Personen



Nährwert / Portionen 561 kcal

Zubereitung

Zutaten Gebackenes Zanderfilet

- 1 Zweig frischer Dill
- 1 Zweig frischer Kerbel
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8cl Pastis
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitronen, Abrieb
- 4 Zander-Filets

Zubereitung Gebackenes Zanderfilet

Alle Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Pastis und Olivenöl im Mixer fein pürieren. Den Zitronenabrieb dazugeben und unter die Marinade heben. Den Fisch im Kühlschrank über Nacht in der Marinade marinieren. Den Fisch mitsamt der Marinade auf ein Backblech legen und bei 125 Grad im Ofen für ca. 10 Minuten backen (Kerntemperatur 65 Grad).

Zutaten Safran-Buchweizen

- 5 dl Gemüsebouillon
- 200g Buchweizen
- 1 Päckli Safran
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Safran-Buchweizen

Den Buchweizen gut waschen. Die Bouillon aufkochen und den Buchweizen dazugeben. Die Hitze auf die kleinste Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel für mindestens 15 Minuten quellen lassen. Dann den Safran unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Nüsslisalat-Baumnuss-Pesto

- 70 g Nüsslisalat
- 40 g Baumnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Hartkäse (Parmesan, Grana Padano, Sbrinz)
- 1dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Nüsslisalat-Baumnuss-Pesto

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Zusammen mit dem Fisch anrichten.