

Apfel-Senf-Kartoffelstampf mit gebratenem Zander

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
Salz
2 TL Senfkörner
½ TL weiße Pfefferkörner
1 Zwiebel
50 g Butter
1 Glas (360 g) Odenwald Apfelkompott
100 ml fettarme Milch
4 Zanderfilets (à 150 g, mit Haut)
1 EL Öl Ihrer Wahl
Pfeffer aus der Mühle



Außerdem

Zitronenachtel zum Garnieren
1 Kästchen Kresse

Zubehör

Mörser
Kartoffelstampfer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, abspülen und halbieren. In Salzwasser ca. 25 Minuten kochen.

Senfkörner und Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Senf-Pfefferkorn-Mischung darin andünsten. Odenwald Apfelkompott hinzufügen und unter Rühren erhitzen. Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei nach und nach die erhitzte Milch hinzufügen. Zum Schluss die Apfelkompott-Masse untermengen, mit Salz abschmecken und warm stellen.

Zanderfilets abspülen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets darin mit der Hautseite nach unten anbraten. Filets wenden und weitere 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel-Senf-Kartoffelstampf mit Zanderfilets und Zitronenachtel anrichten. Kresse abschneiden und darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Tipp:

Für Kinder die Senf-Pfefferkorn-Mischung reduzieren oder ganz weglassen und eventuell mit Fischstäbchen servieren.



Guten Appetit!