

## Rezept



### Wissenswertes über unsere heimischen Fische : Der Zander

In Österreich heißt er Schill, in Ungarn Fogasch und in manchen deutschen Gegenden auch Hechtbarsch:

Und an einen Hecht erinnert er auch in seiner gestreckten Form. Der Rücken ist bleigrau oder graugrün, die Unterseite hell bis weiß.

Zander leben im gesamten Mitteleuropa, ihr Lebensraum reicht bis Russland und Norditalien.

Normalerweise werden sie 40 bis 60 cm lang und wiegen bis 3 Kg. Ausnahmexemplare erreichen auch mehr als 12 Kg. und bis 105 cm.

Zanderliebhaber halten den mit rauen Schuppen bedeckten Fisch, für den besten Süßwasserfisch. In der Folie gedünstet oder blau im Weinsud entfaltet er seinen feinen Geschmack besonders gut.

### Rezept: Zander Christopherus, benannt nach dem Schutzpatron der Schiffer

4 Zanderfilets von je 200 g.,  
Saft einer Zitrone,  
2 EL Mehl, Salz.  
6 frische Salbeiblätter,  
2 Eier,  
40 g. Butter.

### Zum Garnieren

4 Tomaten,  
20 g. Butter,  
4 Artischockenböden-Dose- 100 g.,  
Sardellenfilets 20 g.,  
zwei hartgekochte Eier.

Zubereitung: Filets abspülen, trockentupfen. Auf eine Platte legen, mit Zitronensaft beträufeln. Mehl und Salz mischen. Filets darin wenden. Salbeiblätter abspülen, trockentupfen und hacken. Mit den verquirlten Eiern in einer Schüssel mischen. Filets auch darin wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen und mit den vorbereiteten Tomaten, Artischocken, Eiern und Sardellenfilets garnieren.

Guten Appetit!