

# Zanderfilet auf wildem Brokkoli mit Misocreme

Ein außergewöhnliches Fischgericht mit einem Hauch von fernöstlicher Würze – Perfekt für einen festlichen Zwischengang! Dieses Rezept ist für 4 Personen und lässt sich in ca. 40 Minuten zubereiten. Es kombiniert die knusprigen Texturen des Zanderfilets mit der cremigen Würze der Miso-Mayonnaise und den knackigen Erdnüssen.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Portionen: 4

Rezept herunterladen

## Zutaten

- Zanderfilets
- 4 Zanderfilets (à ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Zitronenabrieb
- Wilder Brokkoli
- 400 g wilder Brokkoli (oder normaler Brokkoli als Alternative)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- Misocreme
- 1 Eigelb (Raumtemperatur)
- 1 EL weiße Misopaste
- 1 TL Dijon-Senf

- 100 ml Sonnenblumenöl
  - 1 TL Zitronensaft
  - 1 Prise Salz
- 

## Zubereitung

### Schritt 1

Den wilden Brokkoli in kleine Röschen teilen und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Zanderfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Hautseite mit einem scharfen Messer leicht einritzen. Das verhindert, dass sich das Filet beim Braten wölbt. Die gerösteten Erdnüsse grob hacken und zur Seite legen.

### Schritt 2

In einer Schüssel das Eigelb, die Misopaste und den Dijon-Senf miteinander verrühren. Nach und nach das Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren hinzufügen, bis eine cremige, dickflüssige Mayonnaise entsteht. Zitronensaft und eine Prise Salz hinzufügen. Alles gut verrühren und abschmecken. Die Miso-Mayonnaise in eine kleine Schale geben und kühl stellen.

### Schritt 3

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den wilden Brokkoli für etwa 3 Minuten blanchieren, bis er leuchtend grün und bissfest ist. Anschließend abgießen und kurz in Eiswasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Brokkoli darin 2-3 Minuten schwenken. Mit Sojasauce ablöschen und nochmals kurz erhitzen. Beiseite stellen.

### Schritt 4

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Die Filets wenden und weitere 2-3 Minuten auf der Fleischseite braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

### Schritt 5

Den wilden Brokkoli mittig auf den Tellern anrichten. Die Zanderfilets darauflegen. Einen Klecks Miso-Mayonnaise daneben setzen und mit den gehackten, gerösteten Erdnüssen bestreuen. Zum Schluss die Teller nach Belieben mit ein paar Tropfen Sojasauce dekorieren.

### Tipp

Die Miso-Mayonnaise kann im Voraus zubereitet und im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.

## Benedikts „Faust“regel:

Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



**KITCHENAID®**  
KSM125MP Artisan  
Küchen- maschine, mit  
Flex- Rührer und Edelstahl-  
schüssel, 3tlg.-Set  
**€ 479,99**



**WOLL®** Diamond Active  
Lite Kochtopf 22x22cm mit  
integriertem Siebeinsatz  
**€ 159,98**



**WOLL®** Diamond Lite  
Viereckpfannen 22x22 &  
26x26cm inkl. Glasdeckel  
**€ 129,99**



**KOCHBLUME®**  
Gewürzmühlen i  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mah  
Stück  
**€ 54,99**