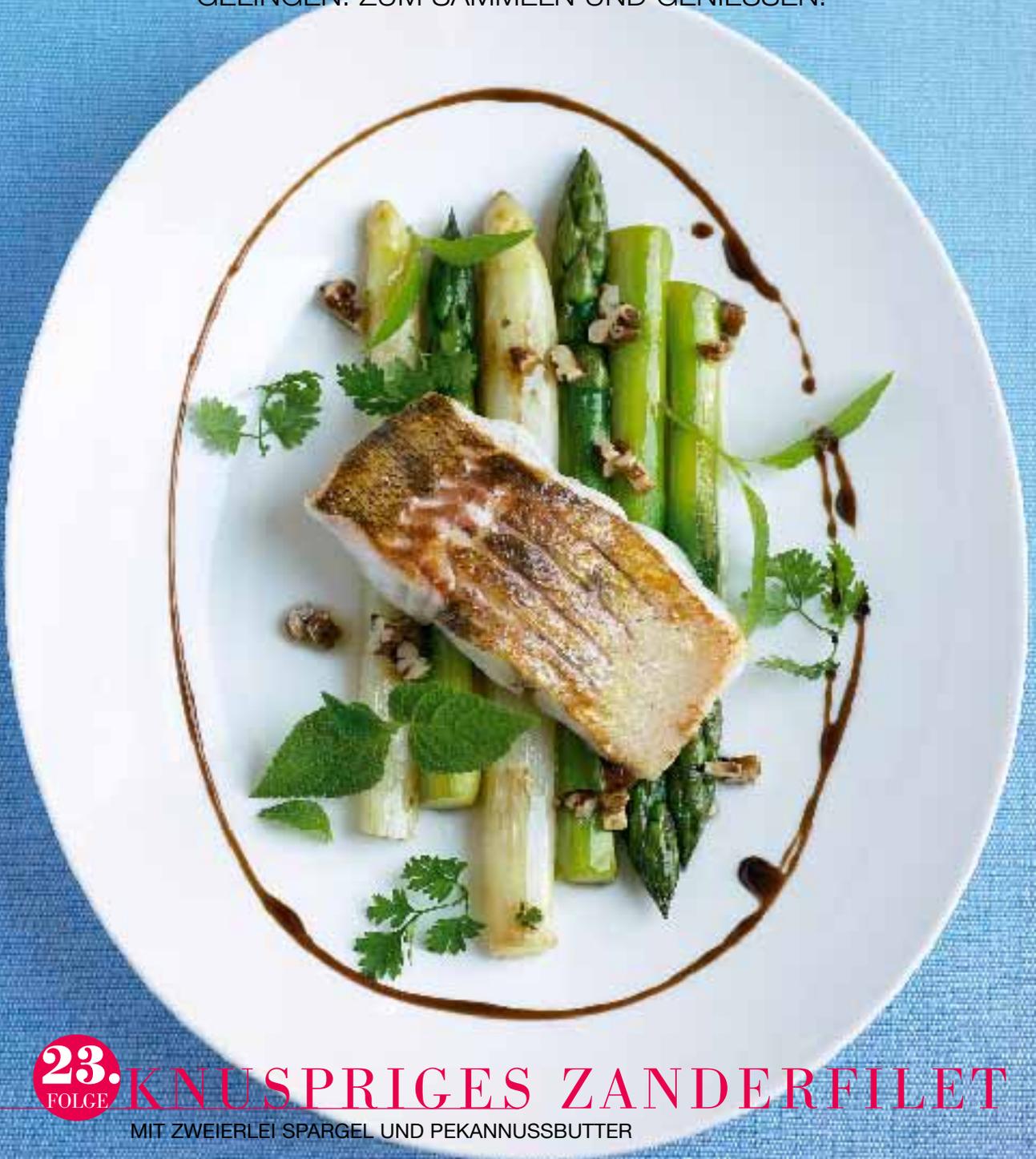


# BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!



Einfach ausschneiden und sammeln

**23.**  
FOLGE

## KNUSPRIGES ZANDERFILET

MIT ZWEIERLEI SPARGEL UND PEKANNUSSBUTTER





Cornelia Poletto ritzt die Haut des Zanderfilets ein



Der Spargel wird nach dem Garen in Butter gebraten

## ZANDERFILET MIT ZWEIERLEI SPARGEL

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel  
**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 1 1/2 Stunden

### ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

600 g Zanderfilet mit Haut, je 12 Stangen weißer und grüner Spargel, Meersalz, 100 ml Weißwein, 150 g Butter, 30 g Pekannusskerne (gehackt), 4 EL Olivenöl, 4 Thymianzweige, Fleur de Sel, Pfeffer, 1 EL glatte Petersilie (fein geschnitten), 1 TL Thymianblättchen (fein geschnitten), ca. 50 g Wildkräuter (geputzt), ca. 4 TL Aceto Balsamico.

- Fisch in vier Teile schneiden, die Hautseite mehrmals leicht einritzen. Kalt stellen.
- Weißen Spargel schälen, Enden abbrechen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abbrechen. Jeweils in gesalzenem Wasser ca. 10 (weißer Spargel) beziehungsweise 5 Minuten (grüner) bissfest garen. Abgießen, in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Spargel mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Wein in einem kleinen Topf um die Hälfte einkochen lassen. Butter erhitzen, ca. 4 EL zum Braten des Spargels in eine Pfanne geben. Restliche Butter leicht bräunen lassen. Durch ein feines Sieb gießen. Einkochten Wein und Pekannüsse zufügen.
- Spargel in der heißen Butter in der Pfanne 2–3 Minuten unter mehrmaligem Schwenken braten. Zanderfilets in einer zweiten Pfanne im heißen Öl auf der Hautseite zusammen mit den Thymianzweigen ca. 2 Minuten knusprig braten. Vorsichtig wenden und bei geringer Hitze ca. 1 Minute fertig braten. Fisch salzen und pfeffern.
- Pekannussbutter nochmals kurz erhitzen, fein geschnittene Kräuter unterrühren. Spargel auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Nussbutter beträufeln. Fisch darauf anrichten, mit Wildkräutern garnieren und mit Aceto Balsamico beträufeln.

### PRO PORTION:

ca. 610 kcal, 34 g Eiweiß, 45 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

\* *Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter [www.fuer-sie.de](http://www.fuer-sie.de) können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.*

## POLETTOS WEIN-TIPP

Zum Spargelgericht empfiehlt Sommelier Remigio Poletto einen Weißburgunder aus Südtirol: „Der weiche, schmelzige Pinot bianco Vorberg 2005 der Cantina Terlan harmoniert gut mit den feinen Butternoten dieses Gerichts.“ Pro Flasche 17,50 Euro, zu bestellen über [wein@poletto.de](mailto:wein@poletto.de).

