

Gebackener Mangozander

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (3-4 Personen)

- » 1 Zander
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Mango
- » 1 Zitrone(n)
- » 500g Champignons
- » 1 Zwiebel(n)
- » 40g ger. Emmentaler
- » 150g Frischkäse (Doppelrahm)
- » 1 Eigelb
- » 50g Frühstücksspeck
- » 50g Butter/Margarine
- » 100g Schlagsahne
- » 2 Tassen Weißwein
- » 1 TL Semmelmehl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Den ausgenommenen Zander mit Kopf der Länge nach halbieren. Die Hauptgräte, die Kiemen sowie die Rücken- und die Bauchflossen entfernen. Den Fisch spülen und trockentupfen. Die Schnittflächen mit Zitronensaft säuern und salzen.

2. Die Mango halbieren, entkernen und schälen. Die Pilze putzen. Eine Mangohälfte, 100g Frischkäse, die geviertelte Zwiebel, den Schnittlauch, 1/2 Bund Petersilie, das Eigelb, das Semmelmehl und etwas Salz im Mixer passieren.

3. Ein Bratblech mit Butter einreiben. Die Fischhälften mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen. Die oberen Zanderhälften mit der Mangocreme bestreichen und mit einigen Speckwürfeln belegen. Die Pilze halbieren und mit dem restlichen Speck neben den Fisch legen, salzen und mit zerlassener Butter benetzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 25-30min überbacken.

4. Die Fischhälften vorsichtig mit Pfannenwendern vom Blech auf eine Servierplatte legen. Den Wein und die Sahne auf das Blech gießen und den Bratensaft unter Rühren lösen. Die so entstandene Grundsoße in einen Topf geben. Restlichen Frischkäse einrühren. Die Soße bei mäßiger Hitze ca. 5min reduzieren und mit Salz abschmecken. Den Zander mit Petersilie und Mangostreifen garnieren. Als Beilagen schmecken Salzkartoffeln und frische Cocktailtomaten.

angelegt am: 10.03.2005

Rezept-Nr: 1653

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke