

Piccata vom Zander auf Mediterranen Gemüse mit Steinfurter Rosenblättern

Zutaten für 10 Personen

1,8 kg Zanderfilet
Salz / Pfeffer

40 Stück Rosenblätter

0,1 kg Mehl

2 Stück Eier

0,4 kg Parmesan,
gerieben

0,3 l Olivenöl

0,2 kg Zwiebeln, fein gewürfelt.

0,8 kg Auberginen und Zucchini fein gewürfelt

0,4 kg Geschälte
Tomaten frisch
oder Dose
Salz/Pfeffer

50 gr Rosenblätter

40 gr Butter, zerlassen
Limonenschale gerieben

Zubereitung

1. Den Zander in ca. 90 g große Stücke schneiden. Die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen mit je 2 Rosenblätter belegen.
2. Erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Parmesan wenden und in Olivenöl braten.

3. Den Rest des Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Auberginen und Zucchiniwürfel hinzu geben, weiter anschwitzen dann die Tomaten hinzugeben. Alles zusammen einkochen, bis die Sauce leicht bindet, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Zum Schluss einen Teil der Rosenblätter unterheben und ziehen lassen.
4. Die restlichen Rosenblätter in der heißen Butter einmal aufblühen und mit frischer Limonenschale abrunden.
5. Die zwei Piccata vom Zander auf der Mediterrane Sauce setzen mit der Rosenbutter angießen.

Beilagenempfehlung

- Dazu passen Pasta aller Art, römische Nocken vom Grieß, Maispolenta oder gebratene Kartoffeln mit Rosmarin.



Küchentipp

- Die Aubergine-Zucchiniinsauce kann noch zusätzlich mit Rosenpaste verfeinert werden oder mit ein paar gehackten Sardellenfilets in eine andere Geschmacksrichtung gebracht werden.
- Mann kann den Fisch durch Fleisch austauschen.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen (ohne Vollei, fettarmer Käse)
- Reduktionskost (ohne Vollei, fettarmer Käse, ohne Mehl)
- Purinarme Kost (80 gramm Fisch)

Eigene Notizen