



Zanderfilet vom Grill mit lauwarmen Kürbis-Rucola-Salat (4 Personen)

Zutaten Zanderfilet

4 Zanderfilets

Zubereitung Filets

Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

Damit der Fisch auf dem Grill nicht festklebt wird er nun leicht mit Mayonnaise eingerieben.

TIPP: nur ganz leicht, als würde man sich selbst eincremen. Am einfachsten wird das Zanderfilet entweder auf einer emaillierten Platte gegrillt.

Der Grill wird nun auf 180 Grad eingestellt und das Zanderfilet direkt auf der Hautseite gegrillt.

Zutaten Kürbis-Rucola-Salat

1 kg Kürbis (Hokkaido)

etwas Öl zum Anbraten

eine Hand voll Mandeln (optional Walnusskerne)

100 g Rucola-Salat

100 g Parmesan (gehobelt)

S&P nach Geschmack

Zutaten Dressing

3-4 El Olivenöl

1-2 El weißer Balsamico Essig

1 El Senf mittelscharf

2 El süßen Senf

2-3 Tl Gemüsebrühe

etwas Wasser

Zubereitung Kürbis-Rucola-Salat

Kürbis vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Grill auf Temperatur bringen und eine Gussplatte einlegen. Die Kürbiswürfel darauf mit etwas Öl goldbraun anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Dressing etwas Öl, Gemüsebrühe, süßen und mittelscharfen Senf sowie etwas weißen Balsamicoessig und einen Schluck Wasser mit dem Zauberstab hochziehen.

Wenn die Kürbiswürfel fertig angeröstet und noch heiß sind, mit dem Dressing übergießen, gut durchmischen, etwas abkühlen lassen und die warmen Kürbiswürfel mit Rucola vermengen. Parmesan drüber reiben und als Topping noch etwas von den gerösteten Nüssen darüber streuen.