



## Benötigte Zutaten

200 g **Premium Naturjogurt**  
3,6%

400 g Zanderfilets

100 g Erdäpfel

2 EL Stangensellerieblätter  
klein gehackt

100 g Mangold

50 ml Weißwein

10 g Mehl

50 g Speckblätter (dünn  
geschnitten)

1 TL Suppe

Salz, Pfeffer

Saft einer halben  
Zitrone

## Zander

### mit Soße

### Anleitung

1. Zunächst die Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen.
2. Dann die Zanderfilets säubern, salzen und kurz anbraten.
3. Jetzt Mangold waschen, Stiele entfernen, blanchieren, abgießen und gut abtropfen.
4. Danach die Speckblätter knusprig anbraten.
5. Nun den Weißwein mit Mehl gut verrühren, Joghurt, Suppenwürze, Salz, Pfeffer und Sellerieblätter zugeben und gut vermengen.
6. Jetzt die Soße in eine Bratpfanne gießen, Zanderfilets einlegen, Erdäpfelstücke, Mangold und Speckblätter um die Fischfilets geben und alles im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten braten.

### Nährwerte pro Portion

13 g Fett 50 EW 17 Kohlenhydrate 408 kcal 1.4 BE



Ein Rezept der:  
**AMA Marketing**