



# Zanderfilet mit Kartoffel-Wirsingstampf

Gute Vorsätze für das neue Jahr? Mit unserem leckeren Zanderfilet-Rezept genüsslich ins neue Jahr starten und gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse essen und außerdem Kalorien einsparen!

**Gesamtzeit:** ca. 40 Minuten

**Zutaten (für 4 Portionen)**

- 4 Zanderfilets
- 4 Rote Bete-Knollen (frisch oder alternativ bereits vorgekocht)
- 750 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 650 g Wirsing (ca. ½ Wirsingkopf)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g griechischer Joghurt
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1,5 TL Honig
- 1 TL Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- Etwas Olivenöl

**1** Die frischen Rote Bete-Knollen abwaschen, den Strunk entfernen und bei mittlerer Hitze für 30 bis 50 Minuten (je nach Größe mit Messertest) köcheln lassen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale ganz einfach mit Küchenpapier abreiben.

**2** Währenddessen den Wirsingkopf vierteln und den Strunk entfernen. Die Hälfte in dünne Streifen schneiden und gut abwaschen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Streifen dazu geben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen bis der Wirsing weich ist.

**3** In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Würfel schneiden und ebenfalls 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind (Messertest).

**4** Die Rote Bete-Knollen würfeln und mit griechischem Joghurt, Balsamico-

Essig, Honig und Salz pürieren. Die Kartoffeln zusammen mit Wirsing & Gemüsebrühe pürieren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

**5** Die Zanderfilets in etwas Öl in einer beschichteten Pfanne auf der Haut bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, die Hitze reduzieren und den Fisch für 1 Minute wenden. Das Rote Bete-Bett auf dem Teller anrichten und das Filet darauf drapieren. Zu Schluss salzen und pfeffern und den Kartoffel-Wirsingstampf dazu anrichten.

**Tipp:** Beim Kochen mit Roter Bete am besten mit Handschuhen und Kochschürze arbeiten, da sich die rote Farbe sehr schwer aus der Kleidung entfernen lässt.

**Guten Appetit!**

#healthyHUK