

# Zanderfilet mit Olivenpüree

## Filet de sandre avec purée aux olives



### Zutaten für zwei Personen:

300 g Zanderfilet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Mehl zum Bestäuben

1/2 EL Olivenöl  
1 kleine Ecke Butter

### Zitronen-Thymian-Sauce:

1 Ecke Butter  
1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
100 ml trockener Weißwein  
30 ml Sahne  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Zitronenabrieb  
2-3 frische Thymianzweige  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Olivenpüree:

2 Portionen Kartoffelpüree  
12 schwarze Oliven  
1-2 EL Sahne

1. Zanderfilet waschen, trocknen, sorgfältig entgräten. Salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben.

2. Zanderfilet in einem Gemisch aus Olivenöl und Butter auf beiden Seiten auf eher milder Hitze braten. Der Zander ist fertig, wenn er keine glasigen Stellen mehr hat. Am Schluss eher ziehen lassen als braten. (Wenn das Filet noch mit Haut sein sollte: Mit dem Braten auf der Hautseite beginnen und die Haut kross braten.)

### Zitronen-Thymian-Sauce:

1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides in Butter glasig braten.

2. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen etwa auf die Hälfte einreduzieren. Mit der Sahne aufgießen und noch ein wenig köcheln lassen.

3. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Thymianzweige zugeben und einige Minuten ziehen lassen.

4. Zum Servieren abseihen.

### Olivenpüree:

Oliven entkernen und fein hacken, mit 1-2 EL Sahne mischen und die Mischung unter das fertige Kartoffelpüree mischen (siehe auch eigenes Rezept für Olivenpüree).

### Hinweise:

Das Foto und die Anregung stammen aus dem Schlossrestaurant Bellevue in Oberschleißheim bei München, Februar 2011. Ein französisches Restaurant mit schönem Ambiente, inzwischen leider geschlossen.

Das Rezept trug dort den Namen: *Gebrautes Zanderfilet an Kartoffel-Olivenpüree mit Zitronenthymiansauce.*

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Zander, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 17.01.2023