

PELZMANN'S ZANDER

800 g fillet of zander without bones, with skin
all-purpose flour, for dusting
2 tablespoons of lemon juice
1 tablespoon of butter
1 tablespoon of vegetable oil
salt, pepper
500g of starchy potatoes
200ml of milk
1 tablespoon of butter
3 tablespoons of Pelzmann pumpkin seed oil
2 tablespoons of chopped pumpkin seeds
salt
pepper
nutmeg
200g of baby spinach
1 red onion
1 chopped clove of garlic



2 tablespoons of red wine vinegar
3 tablespoons of Pelzmann pumpkin seed oil
1 dab of Dijon mustard
1 teaspoon of lemon juice
1 tablespoon of vegetable stock

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abseihen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit heißer Milch zu einem cremigen Püree rühren, zuletzt das Pelzmann Kürbiskernöl, die Kürbiskerne und die kalte Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Babyspinat waschen und trocken schleudern, mit den Zwiebelringen vermischen und mit Pelzmann Kürbiskernöl, Essig, Zitronensaft, Fond und Dijon-Senf marinieren. Den Fisch auf der Hautseite leicht einschneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Auf der Hautseite in griffiges Mehl tauchen und bei mäßiger Temperatur in Öl braten, bis der Fisch an der Oberseite nur noch leicht glasig ist. Dann Butter in der Pfanne schmelzen und den Fisch kurz auf die Fleischseite drehen. Mit dem Püree und dem Salat servieren.