

## Sesam-Zander auf Frühlingsalat

### Für den Salat:

1 Bund Sauerampfer  
1 Bund Brunnenkresse  
100 g zarter Spinat  
2 junge Möhren  
1 unbehandelte Orange  
20 g Ingwer  
1 kleine junge Knoblauchzehe  
5 EL Walnussöl  
2 EL weißer Balsamessig  
½ TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
2 TL Kokosraspel

### Für den Sesam-Zander:

500 g Zanderfilet  
1 Limette  
Salz  
5 EL Mehl  
Pfeffer aus der Mühle  
1 großes Ei  
4 EL Sesam  
3 EL Öl  
30 g Butter

### So wird's gemacht:

- 1) Sauerampfer, Brunnenkresse und Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und sehr fein würfeln.
- 2) Für die Vinaigrette die Orange waschen, abtupfen und mit einem Julienne-reißer abschälen. Die Hälfte der Julienne fein hacken. Restliche Julienne zur Verzierung beiseite stellen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und durchpressen. Zutaten mit Walnussöl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kokosraspel verrühren.
- 3) Zanderfilet waschen, abtupfen und in Portionsstreifen schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und anschließend mit Salz bestreuen.
- 4) Das Mehl auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer mischen. Das Ei auf einen Teller geben, verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam auf einen weiteren Teller geben. Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- 5) Die Zanderstreifen abtupfen und zuerst in dem Mehl, anschließend im Ei und dann im Sesam wenden. Zanderstreifen in die Pfanne geben und rundherum ca. 3 - 4 Minuten goldgelb braten.
- 6) Die Vinaigrette nochmals verrühren und mit dem Salat mischen. Den Salat auf 4 Teller verteilen und die Zanderstreifen darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

**Tipp:** Anstelle von Zanderfilet kann auch Rotbarsch- oder Steinbeißerfilet, sowohl frisch als auch tiefgefroren, verwendet werden.