

## PELZMANN ZANDER

800 g Zanderfilet ohne Gräten, mit Haut  
griffiges Mehl zum Stauben  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Butter  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer  
500 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 ml Milch  
1 EL Butter  
3 EL Pelzmann Kürbiskernöl  
2 EL gehackte Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
200 g Babyspinat  
1 rote Zwiebel  
1 gehackte Knoblauchzehe  
2 EL Rotweinessig



3 EL Pelzmann Kürbiskernöl  
1 Msp. Dijon-Senf  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Gemüsefond

---

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.