Koriander-Zanderfilet mit Wirsinggemüse und Sharonfrucht (ergibt 4 Portionen- pro Portion 350kcal)

Zutaten:

400 g heller Wirsing
200 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 Sharonfrüchte (alternativ gehen auch Kakis)
Saft einer Limette
4 Portionen Zanderfilet à 125g
4 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Koriander

Zubereitung:

Wirsing putzen, abspülen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. Abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Blattspinat verlesen, gründlich waschen und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch pellen. 1 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch dazu pressen und den Wirsing darin 5 Minuten dünsten. Blattspinat zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sharon abspülen und in Scheiben schneiden. Mit dem Saft von ½ Limette beträufeln. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Limettensaft beträufeln. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Stiele abschneiden. 2 EL Butter mit dem übrigen Olivenöl erhitzen. Zanderfilets mit Koriander belegen und im heißen Fett von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Übrige Butter erhitzen und die Sharonscheiben darin von jeder Seite kurz anbraten. Wirsing-Spinat-Mischung mit Sharonscheiben und Zanderfilet anrichten.

Sharon mit Baiser überbacken (ergibt 2 Portionen- pro Portion 385kcal)

Zutaten:

2 schöne reife Sharonfrüchte (alternativ gehen auch Kakis)
2 Eiweiß
100 g Zucker
2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Sharonfrüchte waschen, halbieren und in eine feuerfeste Form setzen. Eiweiße steif schlagen, Zucker einrieseln lassen, mit dem Zucker sehr steif und glänzend schlagen, mit einem Spritzbeutel einen großen Tupfer auf die Früchte setzen und mit Mandelblättchen bestreuen. Bei 200°C ca. 5-10 Minuten überbacken, auf Tellern anrichten.

Quelle: www.eatsmarter.de