

## Zanderfilet mit Senf-Kräuterkruste auf orientalischem Süßkartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

800 g Zanderfilet  
30 g glatte Petersilie  
100 g Japanisches Pankomehl  
40 g mittelscharfer Senf  
2 Eigelbe  
1,1 kg Süßkartoffeln  
60 ml Milch  
½ TL Kreuzkümmel  
60 g Butter  
Salz, Pfeffer nach Geschmack  
Rapsöl zum Braten  
Vollkornmehl zum melieren

### Zubereitung

Die Petersilie waschen, trocknen, hacken und mit dem Pankomehl mischen. Die Eigelbe mit dem Senf verrühren. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen die Zanderfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Filets erst im Vollkornmehl wenden, mit der Senfmischung einstreichen und in der Kräuter-Bröselmischung wenden.

## Zubereitung

Die Milch mit der Butter erhitzen. Dann die Süßkartoffeln abgießen, mit einem Stampfer zerdrücken und mit Milch verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken.

Den Topf abgedeckt beiseitestellen.

Jetzt das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets von beiden Seiten je nach Dicke der Filets zwischen 2,5 bis 4 Minuten je Seite goldbraun braten. Wenn man die erste Seite fertig gebraten hat kann man den Herd schon ausstellen und mit der Resthitze arbeiten.

Jetzt das Süßkartoffelpüree als Bett auf Tellern anrichten und die Zanderfilets auf das Püree setzen, dazu Zitronenschnitze und Gemüse nach eigenem Geschmack servieren.

**Guten Appetit!**