



THOMY

ZANDER IN PARADISE REZEPT

ZUTATEN

Filets de sandre de 130 grammes

g de couscous

g Butter

L kleiner Rotkohl

El. Essig

g de pistaches

El. cuillère à soupe de jus de citron

Kl de moutarde

Kl Honig

g Olivenöl

Flasche Olivenöl

g Sauce Tartare THOMY

ANWEISUNG

Schritt 1 Rote-Bete-Saft und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Couscous hinzugeben und umrühren. Topf von der Herdplatte nehmen. Couscous abgedeckt 10–15 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig, einen guten Schuss Olivenöl und etwas gehackten Kerbel unter den Couscous geben. Pistazienkerne darüber streuen.

Schritt 2 Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite 5–6 Minuten langsam braten.

Schritt 3 Nüsslissalat waschen und abtropfen lassen. Zitronensaft, Honig, Senf und etwas Olivenöl verrühren. Mit Feldsalat und dem Rest des gehackten Kerbels vermengen.

Schritt 4 Den krossen Zander auf dem Rote-Bete-Couscous zusammen mit dem THOMY Tartare-Dip anrichten. Nüsslissalat dazu servieren. Dein Zander in Paradise ist ein heisser Fall für Social Media? Dann bleib cool und poste ein Foto davon auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.