

Zanderfilets auf Blattspinat

Der Zander gehört zu den sogenannten Raubfischen und ist ein wichtiger und wertvoller Speisefisch mit besonders festem, weissem Fleisch. Er lebt in langsam fließenden Flüssen und Seen in Europa. Er findet sich im Elbe-, Oder- und Donaugebiet und inzwischen durch Besatz auch im Rhein-, Mosel- und Wesergebiet. Er hält sich in tieferen Wassern auf und wächst sehr schnell. Seine Länge misst im Durchschnitt ca. 40–50 cm, aber in wenigen Fällen kann er schon mal bis zu 1.30 m lang werden und erreicht dabei ein Gewicht von bis zu 19 kg. Er kann 10 bis 20 Jahre alt werden.

Der Zander erhält in seiner Funktion als Raubfisch immer mehr Bedeutung gegenüber dem Hecht – besonders weil er auch in den von uns Menschen gestalteten mitteleuropäischen Flusssystemen ablaichen kann, während der Hecht meist keine geeigneten Laichplätze (Unterwasserpflanzen, Schilfkanten, Überschwemmungsbereiche) mehr findet. Nicht zuletzt auch wegen seiner ausgeprägten Sehfähigkeit in trüben Gewässern und in relativer Dunkelheit hat der Zander hier einen Vorteil. Gegenüber dem Barsch ist der Zander durch besseres Gehör ausgezeichnet, das durch zwei vordere Schwimmblashörner erzielt wird, die sich in Richtung Labyrinth entwickeln.



Das braucht es für 4 Personen:

- 750 g Zanderfilets, enthütet
- 350 g feste Tomaten (Variante: Cherry-Tomaten)
- 300 g Blattspinat
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Muskat, Salz & Pfeffer nach Belieben
- 2 EL Kräuterbutter
- 8 Bögen Pergamentpapier
- Bindfaden, hitzeresistent



So wird es gemacht:

(Vorbereitung ca. 20 Min. / Backen ca. 25 Min.)

1. Gewaschene Tomaten in dünne Scheiben schneiden (Cherry-Tomaten einfach nur halbieren).
2. Spinat und Thymianzweige waschen und gut abtropfen lassen, anschliessend die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
3. Nun den Fisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8 möglichst gleichgrosse Stücke schneiden, anschliessend den Fisch und die Tomaten mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
4. Je 2 Pergamentbögen (ca. 50 cm lang) übereinander legen und dann jeweils ein paar Tomatenscheiben und Spinat in die Mitte legen.
5. Den Fisch auf das Gemüsebett legen, nochmals mit etwas Salz, Pfeffer und zusätzlich Muskat bestreuen und je ca. ½ EL fein geschnittene Kräuterbutter-Flöckchen darauf verteilen, dann auf das Ganze vorsichtig Zitrone und Thymian legen.
6. Jetzt alle 4 so belegten Pergamente mit Bindfaden jeweils zu einem Päckchen verschliessen und auf ein Backblech legen und im auf 220°C vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen.
7. Die garen Päckli auf Teller anrichten, oben öffnen und sofort servieren.



Das passt dazu:

Wildreis, Basmatireis oder sonstiger Trockenreis und frische Baguette-Scheiben.

Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

Sauvignon Blanc, SELLECTION PIERRE, Hallau AOC: Er erfreut mit seiner breiten Aromatik: Düfte von Melonen, Mango und Cassis werden von einzigartigen Mineraltönen begleitet. Diese Vielschichtigkeit wird getragen von einer feinen Säurestruktur. Ideal als Apéro, zu Fisch und hellem Fleisch und immer zum Anstossen. Bestellen können Sie ihn direkt [hier](#), aber Sie finden ihn auch im Wein- und Getränkehandel.

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris