

# Zanderfilet mit Parmesan-Mandel-Sesam-Panade und Pommes frites



Paniertes und frittiertes Zanderfilet und Pommes

Die Friteusezeit geht weiter. Diesmal Zanderfilets, die eine besondere Panade aus Parmesan, Mandeln, Sesamsaat, Paniermehl und Fischgewürz bekommen. Der Einfachheit halber gibt es dazu Pommes frites – auch frittiert. Zu diesem Rezept könnte man auch sagen: (Große) Fischstäbchen mit Pommes. □

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Zanderfilets
- etwas Parmesan
- 6 Mandeln
- 1 EL Sesamsaat
- 1 EL Paniermehl
- Fischgewürz
- 2 EL Mehl

- 1 Ei
- Pommes frites

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.

Parmesan und Mandeln mit einer Küchenreibe fein reiben und auf einen Teller geben. Sesamsaat, Paniermehl und Fischgewürz dazu geben und alles gut vermischen. Auf je einen weiteren Teller Mehl und das verquirlte Ei geben.

Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Die Pommes frites frittieren, bis sie kross und knusprig sind. Herausnehmen, salzen und warmstellen.

Die beiden Zanderfilets auf jeweils beiden Seite erst durch das Mehl, dann das Ei und schließlich die Panade ziehen. Beide Filets in das siedende Fett geben und 2–3 Minuten frittieren.

Zanderfilets herausheben und zusammen mit den Pommes frites auf einem Teller anrichten.