

# Zanderfilets auf Mungobohnenkeimlingen

Bei den Zanderfilets verwende ich ein Convenience-Produkt, also Tiefkühlware. Aber die Filets sind gut, eigentlich grätenfrei. Und das Fleisch ist sehr kräftig im Geschmack und schmeckt außerordentlich gut.

Es ist um Längen besser, als wenn man hier auf einfachen Seelachs ausweichen würde.

Ich brate die Mungobohnenkeimlinge in Butter an. Aber damit ist es nicht getan, zum richtigen Garen muss man sie auch noch einige Minuten in Flüssigkeit, ich verwende hier einfach einen Schuss Soave, kochen.

Eine besonderes Aroma ergibt auch das Chilusalz, mit dem ich die Keimlinge würze.

Zusammen ergibt dies ein leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:629]

---

# Thunfisch-Medaillons mit Mungobohnenkeimlingen-Reis

Dies ist mein zweites Festtags-Menü, am 2. Weihnachtsfeiertag.

Diesmal gibt es in Butter gebratene Thunfisch-Medaillons. In einem kleinen Weißwein-Sößchen.

Auf einem Bett von Mungobohnenkeimlingen-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:274]

---

# **Gebratenes Entenbrustfilet mit Mungobohnenkeimlingen, Austernpilzen und Champignons**

Dies ist mein diesjähriges Festtagsessen zu Weihnachten.

Gebratenes Entenbrustfilet. Mit einem Gemüse aus Mungobohnenkeimlingen, Austernpilzen und Champignons.

Ich brate die Filets jeweils auf beiden Seiten für 2 Minuten kross an. Dann lasse ich sie in etwas Weißwein noch zugedeckt in der Pfanne etwa 10 Minuten garen. Damit erhält man ein Filet, das zwar durchgegart, aber innen noch ganz leicht rosé ist.

Die letzten 5 Minuten gebe ich das Gemüse in die Pfanne und gare es mit. Die restliche Gardauer reicht aus, um das Gemüse zu garen.

Wie ein Spruch unter Köchen so schön lautet, kocht man immer mit dem Wein, den man auch zum Essen servieren würde. Deswegen lösche ich die Filets mit etwas Silvaner ab.

[amd-zlrecipe-recipe:272]