



Zanderfilet mit Reis und Vogerlsalat

Zubereitung

Den Reis mit Hilfe eines Siebes gründlich auswaschen und zusammen mit zwei Tassen kaltem (!) Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen. Sobald sich an der Wasseroberfläche kleine Kochbläschen bilden, die Hitze auf die unterste Stufe stellen und den Deckel auf den Topf setzen. Den Deckel nicht abnehmen, nach ca. 20 Minuten hat der Reis dann das Wasser vollständig aufgesogen und ist fertig.

Den Zander bemehlen und in einer tiefen Pfanne in BONA Pflanzenöl „schwimmend“ beidseitig ca. eine Minute pro Seite gar braten. Den Vogerlsalat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer und etwas BONA Pflanzenöl anmachen.

Zum Schluss: Alles nett anrichten, den Zander mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Elfriede Budischek.

Zutaten

frischen Zander
50 gr. Mehl
2 Tassen weissen Reis
1 Beutel Vogerlsalat
Salz
Pfeffer
BONA Pflanzenöl
1 Zitrone
etwas Petersilie (tiefgekühlt oder frisch)