



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

Zander auf Rotkohl mit Apfel und Kohlrabi

Für 4 Personen

Zander

200g Zanderfilet
Pflanzenöl
Rosmarin
Butter
Salz, Pfeffer

Das Fischfilet in gleichgroße Stücke portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in einer Pfanne mit wenig Öl auf der Haut knusprig braten. Den Rosmarin und die Butter dazu geben und den Fisch nur noch kurz weiter braten.

Rotkohl

½ Krautkopf
1 Apfel
10 ml guten milden Essig
Salz und Zucker

Das Kraut fein hobeln und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit dem Essig, Salz und Zucker marinieren.

Apfel und Kohlrabi

jeweils 12 Stück Apfel und Kohlrabiecken in einem heißen Sud aus Apfelsaft, Essig, Salz und Zucker einlegen

Deko

Frische Kräuter