

Wintersalat mit Kürbis, Petersilienwurzel, Buchweizen, gebratenem Zander und Molkecreme



Zutaten (für 4 Personen)

800 ml Molkedrink (Natur)
200 ml Sahne
80 g Buchweizen
200 g Wintersalat (z.B.: Feld-, Eichblatt- und Radicciosalat)
400 g Petersilienwurzel
400 g Kürbis
Salz, Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl
320 g Zanderfilet küchenfertig
2 EL Butter
1/2 TL geriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1 Msp. Kümmel (gemahlen)
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
1 TL Majoran (fein gehackt)
50 g Kürbiskerne



Zubereitungszeit
50 Min



Kcal KJ Eiweiss Fett Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Molke und Sahne bei niedriger Hitze auf 200 ml einkochen, dann abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit einem Schneebesen kräftig durchrühren oder mit einem Mixstab kurz durchmixen. Buchweizen nach Packungsangabe weichgaren und beiseite stellen. Den Salat waschen und trocken tupfen.
2. Backofen auf 200 °Grad vorheizen. Kürbis und Petersilienwurzel schälen, Kürbis entkernen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Öl marinieren und auf einem Backblech im Ofen 40 - 45 Min. rösten.
3. Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze 3 - 4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. In der Pfanne Butter aufschäumen, Zitronenschale, Kümmel, Knoblauch und Majoran dazugeben und vom Herd ziehen. Die Butter mit etwas Salz würzen.
4. Den Salat mit Buchweizen, Gemüse, Fischfilets und der Molkecreme in Schüsseln geben. Mit Gewürzbutter beträufelt und Kürbiskernen bestreut servieren.