



Spargel-Kartoffelpüree mit Zander und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 485 kcal/2031 kJ
Eiweiß: 37,8 g Fett: 17,8 g
Kohlenhydrate: 42 g

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser ca. 25-30 Minuten weich kochen.
2. Spargel abspülen, das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Spargel fein schneiden und in Salzwasser 2-3 Minuten al dente kochen. Abgießen.
3. Knoblauch pellen. Walnüsse und Knoblauch hacken und in einer kleinen Pfanne kurz fettlos rösten. Milch mit 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei nach und nach die Milch und die Zitronenschale untermengen. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Walnuss-Knoblauch-Mix unter das Kartoffelpüree mengen.
4. Zander abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Restliches Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite scharf anbraten, Pfanne von der Kochstelle nehmen. Zanderstücke wenden und 2-3 Minuten weiter garen. Kartoffel-Spargel-Püree zusammen mit dem Zander anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
400 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
50 g kalifornische Walnüsse
150 ml Milch
3 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Pfeffer, Salz
500 g Zanderfilet mit Haut