Spargel-Kartoffelpüree mit Zander und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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

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.