



## Zanderfilet am Gromperemantel

### **Ingrediente fir 4 Leit**

Zanderfilet	500g oder 2 grouss Fileten
Grompereflacken	100g
Arachidenueleg	10cl
Séissgromper	2 Stéck
Kalbass (Butternut)	1 Stéck
Arachidenueleg	10cl
Granatapel	1 Stéck
Olivenueleg	10cl
Kraider (z.B. Bratzelen)	1 Strauss
Salz	
Peffer	

### **Preparatioun**

D'Séissgromper an de Kalbass an 1cm déck Scheiwe schneiden an déi an enger Pan am Ueleg ubrode bis se duerch sinn. Salzen a pefferen a waarm stellen.

D'Zanderfileten a kleng Stécker schneiden, 12 am Ganzen, virdrun d'Sprenzen eraushuelen. De Fësch salzen a pefferen an duerno an de Grompereflacken dréinen bis d'Filete schéi bedeckt sinn. Den Ueleg an der Pan waarm maachen, an de Fësch mat der Haut no ënnen dra leeën. Wann de Fësch gutt ugeboden ass, ëmdréinen a weider zéie loossen, bis en duerch ass (net ze laang, fir dass en net dréche gëtt).

Fir d'Zooss, 4 lessläffele Granatapelkären an eng Schossel ginn. Salzen a pefferen, den Olivenueleg an d'Kraider dobäi mëschen.

Op den Telleren fir d'éischt d'Gromperen an de Kalbass dresséieren, de Fësch um Geméis verdeelen an um Enn d'Zooss mat enge Löffel iwwert de Fësch ginn.