



Gratiniertes Zanderfilet

Zutaten für **10 Portionen**

10 Zanderfilets à 160 g
Salz und Pfeffer

Für die Kruste

250 g QimiQ Saucenbasis
130 g Frischkäse
1 EL Petersilienpüree
2 EL Kartoffeln, gewürfelt, angeröstet
2 EL Speck, durchwachsen, gewürfelt, angebraten
1 EL Karotte, gewürfelt, angeröstet
2 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 TL Wasabi



QimiQ Saucenbasis Vorteile

- Backstabil
- Cremige Konsistenz
- Voller Geschmack bei weniger Fett

Zubereitung

1. Für die Kruste QimiQ Saucenbasis mit Frischkäse glatt rühren. Restliche Zutaten dazugeben und abschmecken.
2. Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Punkt dämpfen.
3. Gratiniermasse darauf geben und unter Salamander fertig gratinieren.

Nährwerte pro Portion

Kcal	237
KJ	994
Fett in g	10
Cholesterin in mg	136
Kohlenhydrate in g	4
Eiweiß in g	33
Anrechenbare BE	0.4

Nährwerte pro 100g

Kcal	115
KJ	484
Fett in g	5
Cholesterin in mg	66
Kohlenhydrate in g	2
Eiweiß in g	16
Anrechenbare BE	0.2

