

# Zander weißgekocht "vorpommersche Art"

Leibgericht der Fischer von der Insel Usedom und Umgebung ...

## Zutaten / Einkaufsliste für 4 Personen :

ca. 1kg Zander küchenfertig ... auch Flussbarsch oder Aal  
1l Wasser  
200ml Milch, 250g Sahne  
60g Margarine, 60g gute Landbutter  
30-50g Mehl  
1 Bund Suppengemüse (Sorten nach Geschmack)  
Kartoffeln  
1-2 große Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer weiß



## Rezeptur

Fisch portionieren und salzen

### Sud ansetzen :

1l Wasser in einem ausreichend großen Topf erhitzen und hinzugeben:

- geputztes Suppengemüse
- Zwiebeln in Scheiben
- Knoblauchzehe gehackt
- Pfeffer weiß und Salz nach belieben

... alles aufkochen lassen



Kartoffeln schälen, in Stücken schneiden und in einen neuen Topf mit Wasser geben

Fischstücke in den Topf mit dem Sud geben und auf mittlerer Stufe weiter ziehen lassen. (Achtung - nicht aufkochen lassen !)

Fischstücke müssen vollständig im Sud liegen.

Zum Zeitpunkt der Soßenzubereitung die garen Fischstücke vorsichtig aus dem Sud nehmen und auf einem Teller zwischengelagern, Fischesud für die Soße weiter verwenden.



### Zubereitung der Soße:

Großen Topf auf den Herd stellen und :

- Margarine erhitzen
- Mehl anschwitzen (hell)
- Milch zugeben
- Fischesud nach belieben hinzugeben  
(kann auch durch ein Sieb gegossen werden)

... alles gut verrühren !



Fischstücke vorsichtig in diese Soße legen und bei niedriger Temperatur ziehen lassen ... leichtes Umrühren nicht vergessen !

Während der Fisch im Sud durchzieht, vorbereitete Kartoffeln kochen, Petersilie hacken und kurz vorm Servieren zum Fisch geben

### Servieren:

Kartoffeln, Fisch und viel Soße auf einen tiefen Teller geben.

Traditionell wird weißgekochter Fisch mit Löffel und Gabel gegessen ....



**Viel Spaß beim Nachkochen !**