



## Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce (FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Für 4 Personen

### Zutaten

500 g Zanderfilets  
1 Frühlingszwiebel, nur das Grün  
6 kleine Bundkarotten (ca. 250 g)  
100 g Kohlrabi  
200 g Fenchel  
2 EL Olivenöl  
50 ml trockener Wermuth oder Weisswein  
150 ml (laktosefreier) Rahm  
1 Briefchen Safran (ca. 0.4 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl zum Braten



Foto: Claudia Albisser Hund

### Zubereitung

Die Fischfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Zugedeckt beiseite stellen.

Das Grün der Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Bundkarotten waschen, je nach Dicke eventuell der Länge nach halbieren und Kraut bis auf 2 cm wegschneiden. Die Kohlrabi in feine Stifte schneiden. Den Fenchel halbieren, den harten Strunk entfernen und den Fenchel quer in 7 mm dicke Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, zuerst das Zwiebelgrün andünsten, Karotten, Kohlrabi und Fenchel beifügen. Wermuth oder Weisswein dazu giessen und leicht einköcheln lassen. Rahm und Safran unterrühren. Einige Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Filets bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten kurz anbraten, vorsichtig wenden. Sofort heiss zum Gemüse servieren.

### Beilage

Dazu passen kleine Frühkartoffeln oder Basmati Reis.

*Aus dem Buch: „Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm, Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag  
bestellbar unter [www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch).*