

REZEPTE

Seestern Fische - Neu torstrasse 43 - 5020 Salzburg -0662 / 823172

Zanderfilet auf mediterranem Gemüse Im Ofen gebraten



Zutaten: 500 gr. Zanderfilet mit Haut, Fischgewürz, 1 Paprika rot, 1 kleine Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 2 Knoblauchzehen, Rosmarin, 3 eßl. Olivenöl, etwas Butter, Pfeffer a.d.M.(nach Belieben 2 scheiben Speck)

Vorbereitung:

Paprika, Zucchini und Tomate in kleine 2x2 cm grosse Stücke schneiden, Zwiebel schälen und danach der Länge nach achteln,, Knoblauchzehen klein schneiden.

Zubereitung:

Olivenöl in die Pfanne, Zwiebel kurz etwas anbraten, Paprika, Zucchini, dazu Knoblauchwürfel, etwas Rosmarin (1 kl. Zweig) oder italienische Kräuter Mischung von Seestern dazu, alles kurz mitbraten, danach die Tomatenwürfel hineingeben, und diese Mischung in eine feuerfeste Form -Porzellan oder Glas, für mehrere Gäste auf ein tiefes Ofenblech leeren. Möchten Sie zum Zander etwas krossen Speck reichen, so stellen Sie die Pfanne nur zur Seite, diese benötigen Sie etwas später noch. Nun den Zander mit Fischgewürz würzen und ihn auf dem Gemüse mit der Haut nach oben anrichten.

Im vorgeheizten Backrohr bei 190° je nach Stärke des Fisches ca. 15 bis 20 Minuten braten. Nach 10 Minuten geben Sie die Butterstückchen auf den Zander, um so eine knusprige Haut zu erhalten. Zur gleichen Zeit wie Sie die Butter dazugeben braten Sie nun den Bauchspeck bei $\frac{3}{4}$ Hitze richtig kross heraus, abtupfen mit Küchenkrepp und beim Anrichten auf den Fisch legen.

Als Beilage passen hervorragend mitgebratene Kartoffel.

Einfach Kartoffeln im Ganzen kochen, schälen, der Länge nach achteln und im Backrohr mitbraten.