

Zanderfilet auf Paprika Gemüse

Hauptspeise

Fischgerichte

ZUBEREITUNG 🔍

Paprika mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln, Kerne herauschaben, Tomatenviertel in Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, ca. 4 Minuten andünsten. Paprika dazugeben und 1 Minute mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und anschließend die Tomatenspalten untermischen. Aus den Zanderfiletstücken eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Fischstücke kalt abwaschen und trockentupfen. Die Haut der Zanderstücke mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, salzen und pfeffern. Zanderstücke mit der Hautseite zuerst im heißen Butterschmalz 3 Minuten kräftig anbraten, wenden. Die Salbei Blättchen dazu geben und bei starker Hitze weitere 2 Minuten braten. Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Fisch daraufsetzen mit dem Pfeffer würzen und mit dem Pesto dekorieren



ZUTATEN 📋

3 rote Paprika

2 Tomaten

50 g Schalotten

2 kl. Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

Salz

weißer Pfeffer

3 TL Zitronensaft

4 Stk. Zanderfilet mit
Haut

4 Salbeizweige

30 g Butterschmalz

roter Pfeffer

grünes Pesto