

Zander auf Ofengemüse

Knusprig gebratenes Zanderfilet auf buntem Ofengemüse aus Karotte, Pastinake und Kürbis, mit Zitrone abgerundet.

ZEIT	PORTIONEN	KATEGORIE
45 Min.	4	Hauptgerichte

Enthält

- Fisch
- Milch

Zutaten

- ☐ 4 Zanderfilets mit Haut (à ca. 150 g)
- ☐ 2 EL Butter
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 300 g Karotten
- ☐ 300 g Pastinaken
- ☐ 300 g Kürbis
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 2 Zweige Thymian
- ☐ 1 Zehe Knoblauch
- ☐ Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Karotten, Pastinaken und Kürbis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Thymian, zerdrückter Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten weich rösten, dabei einmal wenden.
- 2 Zanderfilets trockentupfen, auf der Hautseite mehrfach leicht einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Butter in einer Pfanne erhitzen, Zander auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig braten, wenden und wenige Minuten fertig ziehen lassen.
- 4 Mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Ofengemüse anrichten.

Tipp

Statt Zander funktioniert auch jeder andere Süßwasserfisch mit Haut, etwa Saibling. Als Sättigungsbeilage passen Petersilienkartoffeln oder ein cremiges Kartoffelpüree gut dazu.

Allergen-Hinweise nach bestem Wissen und für die im Rezept genannten Standardzutaten. Zutaten von Herstellern können abweichen, bitte Verpackungsangaben prüfen. Bei Allergie oder Unverträglichkeit im Zweifel nachfragen.

Rezeptidee angelehnt an das herbstliche Saisonmenü aus Marcus' eigener Cateringmappe (Referenz-Notiz im Vault, 'Zander / Ofengemüse'), als eigenständiges Rezept für die Rezeptkarten ausgearbeitet.

Marcus mit C · Rezeptkarte