

apoday® Rezepte

Gebratener Zander auf Gemüsebett

125 g Kartoffeln
200 g Gemüse (Möhren,
Zucchini, Fenchel)
75 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz
150 g Zanderfilet
2 Thymianzweige
10 g Butter
1 EL gehackte Petersilie

Die Kartoffeln schälen, waschen und als Salzkartoffeln zubereiten. Das Gemüse putzen, waschen, in Streifen schneiden und in der Gemüsebrühe 10 Minuten dünsten. Pfeffern und salzen. Das Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, leicht salzen. Die Butter mit dem Thymian erhitzen und das Zanderfilet darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten goldbraun braten. Das Gemüse abtropfen lassen, mit Petersilie bestreuen. Mit den Salzkartoffeln auf einem Teller anrichten und das Zanderfilet darauf legen.

338 kcal (1415 kJ), 34,7 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 25,8 g Kohlenhydrate