

Frischer Fisch am Freitag: Zander auf Sommergemüse



Freitags gerne Fisch...

Freitags gibt es mittags gerne Fischgerichte. Eine typisch leichte Variante wäre knusprig gebratener Zander auf buntem Sommergemüse. Da bietet sich die farbenfrohe Kombi aus Paprika, Zucchini und Karotte an. Wenn diese Kombi fein gewürfelt wird, und mit etwas heimischen Weißwein verfeinert wird, entsteht ein elegantes kleines Gericht.

Dazu ein gutes Brot vom Bäcker nebenan und das Wochenende kann beginnen.

Hier die heutige Rezeptur für unseren **Zander auf buntem Sommergemüse**:

Zutaten

- 4 x 150 g Zander
- 500 g Paprika, gemixt
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl oder Butter zum Braten
- 50 ml Weißwein oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Wer möchte: 1 Zweig Rosmarin, Thymian
- Extra: Kräuteröl, ein paar Kräuter als Deko (z.B. Basilikum, Blutsauerampfer, Petersilie)

Zubereitung

Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln (ca. 0,5 cm).

Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln (ca. 0,5 cm).

Die Rosmarin- und Thymianblättchen fein schneiden.

Die Gemüsewürfel in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl 1 Minute anbraten. Mit Weißwein oder Zitronensaft ablöschen und 5-6 Minuten rührend braten.

Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne bei kleinster Hitze warmhalten.

Die Zanderstücke salzen und in einer Pfanne, auf der Hautseite 3-4 Minuten, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann umdrehen und ca. 1 Minuten bei milder Hitze braten. Mit Pfeffer bestreuen.

Zum Servieren das Gemüse mittig auf Teller verteilen, Zander darauf platzieren und mit Kräuteröl beträufeln und Kräutern bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt ein knuspriges Weißbrot.