



Zanderfilet aus dem Ofen

(www.wildeisen.ch)

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 0.5 Bund Basilikum
- 400 g Cherrytomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Peperoncino
- 0.5 Bund Peterli glattblättrig
- 1 Zweig Rosmarin gross
- 600 g Zanderfilets
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 3 Esslöffel Olivenöl verwenden. 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 2 Esslöffel Olivenöl verwenden.

ZUBEREITUNG

1

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Gratinform mit Öl ausstreichen.

2

Die Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Gratinform legen.

3

Die Cherrytomaten halbieren und grosszügig salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Basilikum, Petersilie und Rosmarinnadeln fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten über den Zander verteilen.

4

Die Fischfilets mit dem Olivenöl beträufeln, sofort in den 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille einschieben und etwa 20 Minuten backen.

Als Beilage empfehlen wir ein feines Weisswein- oder Champagner Risotto oder Wildreis.