Rezept

Schneller Zander mit Tomaten-Fenchel-Gemüse

Ein Rezept von Schneller Zander mit Tomaten-Fenchel-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **250 g** Fenchel
- **1 EL** frisch gepresster Zitronensaft
- **100 ml** trockener Weißwein (z. B. Weißburgunder; ersatzweise Gemüsebrühe)
- Salz
- 1-2 TL Honig
- **3** Knoblauchzehen
- **2** Zanderfilets mit Haut (à ca. 125 g)
- **2 EL** Butterschmalz
- **400 g** stückige Tomaten (aus der Dose)
- **40 g** schwarze Oliven
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, den harten Strunk entfernen und den Rest in dünne Streifen schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln.

2. 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Fenchelstreifen mit den Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen, ca. 1 Min. bei schwacher Hitze mitbraten und mit dem Wein ablöschen. Etwas verkochen lassen, Tomaten hinzufügen und ca. 5 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze offen sanft kochen lassen.

3. Inzwischen übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 2-3 Min. bei starker Hitze kräftig anbraten, bis er gebräunt ist. Oliven zum Gemüse geben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Den Fisch mit der Hautseite nach oben aufs Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Min. gar ziehen lassen. Den Fisch salzen und pfeffern, mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Dazu passt Baguette oder Reis.