

Rezept

Zander im Gemüsebett mit Dillkartoffeln

Ein Rezept von Zander im Gemüsebett mit Dillkartoffeln, am 17.04.2024

Zutaten

4 Zanderfilets (ca. 00 g)	Salz
Pfeffer	1 ½ Bio-Zitronen
250 g Tomaten	250 g Möhren
1 - 2 Zucchini	1 Stange Lauch
1 Glas Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	10 Zweige frischer Thymian
1 Zweig Rosmarin	8 Salbeiblätter
Olivenöl	1 kg festkochende Kartoffeln
Salz	1 Stängel Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Für Fisch und Gemüse Ofen auf 200° vorheizen, Fettpfanne des Ofens mit Öl fetten. Fisch kalt waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in die Fettpfanne legen (gefrorene Filets unaufgetaut verwenden). ½ Zitrone auspressen und den Fisch damit beträufeln.
2. Die Tomaten waschen und achteln, dabei Stielansätze entfernen. Möhren schälen, Zucchini putzen und waschen und beides in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und quer in Streifen schneiden. Mais abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
3. Erst Möhren, dann Lauch, Zucchini, Mais, Tomaten und zuletzt Schalotte um den Fisch legen. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Salbei waschen und trocken tupfen. Kräuter hacken und auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben Öl darüberträufeln, im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.
4. Währenddessen Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen. Dill waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Dill zum Servieren mit Kartoffeln mischen. Übrige Zitrone heiß waschen, abtrocknen und vierteln. Den Zander mit dem Ofengemüse anrichten und mit den Zitronenschnitzen garnieren.