

Rezept

Zander mit Gemüse-Auflage im Päckchen

Ein Rezept von Zander mit Gemüse-Auflage im Päckchen, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 kleiner Zucchini | 1 mittelgroße Möhre |
| 30 g Diätmargarine | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 2 Zanderfilets (à 160 g) |
| 2 Zweige Zitronenthymian | 1/2 Zitrone |
| Butterbrotpapier oder extrastarke Alufolie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini schälen, Stiel- und Blütenansatz abschneiden. Mit dem Sparschäler den Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhre ebenso vorbereiten. 20 g Margarine in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3-4 Min. andünsten, gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
2. Zwei Stücke Butterbrotpapier oder Alufolie auf 30 × 40 cm zurechtschneiden und in der Mitte in Größe der Fischfilets mit 10 g Margarine einpinseln. Die Zanderfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auf jede Blattmitte 1 Filet legen. Mit je einem Teil Gemüse bedecken. Darauf je 1 Zweig Thymian legen.
3. Die beiden Längsseiten des Papiers oder der Folie über den Filets gut zusammenfalten, die Enden der Päckchen nach oben zusammenfalten, damit der austretende Fischsaft nicht auslaufen kann.
4. Die Päckchen auf ein Blech legen und im Backofen (Mitte) 15-17 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, auf zwei Teller legen. Auseinanderfalten oder mit der Schere aufschneiden, mit Zitrone beträufeln.