

Rezept

Zanderfilet mit Fenchel und Zitrone

Ein Rezept von Zanderfilet mit Fenchel und Zitrone, am 18.06.2026

Zutaten

4 Zanderfilets ohne Haut (à ca. 180 g)	Salz
Pfeffer	1 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
2 EL Sahne	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Fenchelsamen	1 Bananenblatt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Bananenblatt feucht abwischen und in vier Stücke (je ca. 25 x 40 cm) schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die restliche Schale mitsamt der weißen Haut und den feinen Häutchen auf den Filets rundum abschneiden. Die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen und den Saft dabei auffangen.
3. Fenchel, Knoblauch, Zitronenfilets, -saft, -schale, Sahne und Gewürze in einer Schüssel mischen. Diese Mischung mittig auf den Bananenblättern verteilen und die Fischfilets darauflegen. Für jedes Päckchen vorsichtig zwei Seiten über der Füllung zusammenführen, umfalten und mit dem Tacker verschließen. Die beiden anderen Seiten ebenfalls mehrmals falten und an den Ecken fixieren. Die Päckchen auf ein Backblech geben und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.