

Rezept

Zanderfilet mit Kräuterkruste und grünen Bohnen

Ein Rezept von Zanderfilet mit Kräuterkruste und grünen Bohnen, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Zanderfilet	1 EL Zitronensaft
200 g grüne Bohnen	200 g Kartoffeln
Salz	3 Knoblauchzehen
2 EL fein gehackte Petersilie	20 g Semmelbrösel
35 g Butter	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 399 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Zanderfilet quer halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen und Kartoffelstifte in etwa 10-15 Min. bissfest kochen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Petersilie, Semmelbrösel und 20 g Butter zu einer geschmeidigen Paste verkneten.

3. Die Fischfilets trockentupfen, salzen und pfeffern und mit der Kräuterpaste bestreichen. In eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 10 Min. backen, bis die Kruste knusprig ist.

4. Das Gemüse durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die restliche Butter im Topf schmelzen und die Bohnen mit den Kartoffeln darin schwenken. Die Zanderfilets auf zwei Teller geben und das Gemüse daneben anrichten.