

Rezept

Zanderfilet mit Tomaten

Ein Rezept von Zanderfilet mit Tomaten, am 01.06.2023

Zutaten

2	Fleischtomaten	1 Bund	Frühlingszwiebeln
4	Zanderfilets (à ca. 150 g)	4 EL	trockener Weißwein
	Salz	2 EL	Mehl
4 EL	Olivenöl		1/2 Bund glatte Petersilie
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Tomaten mit kochend heißem Wasser kurz überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und vierteln. Fruchtfleisch ohne Stielansätze und Kerne klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Röllchen schneiden.
2. Die Zanderfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit je 1 EL Wein beträufeln, salzen und auf beiden Seiten mit etwas Mehl bestäuben. Den Ofen auf 100° vorheizen.
3. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5 Min. braten. Herausnehmen, in eine feuerfeste Form geben und zugedeckt im Ofen warm stellen.
4. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Tomaten und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets auf Teller verteilen, die Tomaten-Zwiebel-Mischung darüber geben. Mit Petersilie bestreut servieren.