

Rezept

Zanderfilets mit Paprikasahne

Ein Rezept von Zanderfilets mit Paprikasahne, am 16.09.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| 2 rote Paprikaschoten | 4 große Knoblauchzehen |
| 6 Stängel Bohnenkraut (mal probieren: Thymian oder Oregano) | 4 Zanderfilets (je etwa 180 g; auch gut: Lachs, Kabeljau, Dorade oder Rotbarsch) |
| 2 EL Zitronensaft | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 200 g Sahne |
| 50 ml Noilly Prat (ein Weißweinwermut, ersatzweise Weißwein oder Fischfond) | 1 EL kleine Kapern |
| | 1 TL rosenscharfes Paprikapulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad). Backblech mit Backpapier auslegen. Paprikaschoten waschen und längs halbieren, den Stiel rausbrechen und die Trennhäutchen mit den Kernen abzupfen. Paprika mit der Haut nach oben aufs Backblech setzen. Die Knoblauchzehen voneinander lösen und daneben legen. Paprika und Knoblauch im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen, bis die Schoten große dunkle Blasen haben.
2. Paprika und Knoblauch aus dem Ofen nehmen (Ofen dann auf 200 Grad schalten, Umluft 180 Grad) und mit einem feuchten Küchentuch abdecken, kurz stehen lassen.
3. Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Gräten mit der Pinzette aus den Zanderfilets zupfen. Filets mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen.
4. Die Haut von den Paprikaschoten abziehen, die Schoten klein würfeln. Die Knoblauchzehen aufschneiden, das Knoblauchfleisch herauslösen und fein zerdrücken. Paprika und Knoblauch mit der Sahne, dem Noilly Prat, Bohnenkraut und den Kapern verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Fischfilets gießen. Den Fisch in den Ofen (Mitte) schieben und etwa 12 Minuten backen.