

Zanderfilet mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Fischfilets	4 Stk.
Zitronen	1 Stk.
Weizenmehl (glatt)	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	1 Prise(n)
Salz	Etwas / nach Bedarf
Thymian	Etwas / nach Bedarf
Cocktailtomaten / Kirschtomaten / Cherrytomaten	1 Dose(n) / Becher
Knoblauch	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	4 Stk.
Paprikaschoten	3 Stk.
Auberginen / Melanzani	1 Stk.
Zucchini	2 Stk.
Kartoffeln / Erdäpfel	10 Stk.
Rosmarinzweige	1 Stk.

Zubereitung:

Mit der Zubereitung der Rosmarikartoffeln beginnen. Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in

Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 15 min. kochen, dann abseihen und in einer Pfanne mit Olivenöl und den Rosmarinzweigen rösten. Die Kartoffeln salzen und auf kleiner Stufe warm halten. Das Gemüse in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und ebenfalls in Olivenöl braten. Die Cocktailtomaten ganz lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Zanderfilets salzen, pfeffern und in Mehl wenden, dann in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Nun kann alles angerichtet werden. Den Rand der Teller mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-940-Zanderfilet-mit-Gemuese-und-Rosmarinkartoffeln.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at