

# „Zanderfilet mit Sesamkruste

Mediterranes Pfannengemüse  
und Kretische Kartoffeln  
für 4 Personen



## Fisch

|     |     |                          |
|-----|-----|--------------------------|
| 4   | St. | Zanderfilets à 120 g     |
| 40  | g   | Sesam                    |
| 100 | g   | Weißbrotwürfel           |
| 10  | g   | Parmesan frisch gehobelt |
| 20  | ml  | Natives Olivenöl extra   |

Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Pfannengemüse

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 150 | g  | Karotten               |
| 150 | g  | Schalotten             |
| 150 | g  | Fenchel                |
| 150 | g  | Rote Paprika           |
| 150 | g  | Gelbe Paprika          |
| 20  | ml | Natives Olivenöl extra |

1 kleiner Bund Blatt Petersilie, Schale einer  $\frac{1}{4}$  Zitrone, 1 kleiner Zweig Rosmarin, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Meerrettich  
Für die Zubereitung benötigen Sie eine beschichtete Pfanne mit Deckel.

## Kretische Kartoffeln

|     |   |                        |
|-----|---|------------------------|
| 600 | g | Kartoffeln             |
| 300 | g | Fleischtomaten         |
| 100 | g | Zwiebeln               |
| 20  | g | Natives Olivenöl extra |

1 Knoblauchzehe, Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Mengenangaben im Rezept beziehen sich auf geputztes Gemüse und geschälte Kartoffeln.

## Zubereitung der Zanderfilets:

Die Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen. Weißbrotwürfel im Olivenöl kurz anbraten, den Sesam zugeben, mit dem gehobelten Parmesan vermengen und auf die Zanderfilets verteilen. Den Fisch bei 170° ca. 12 Minuten im Backofen überbacken.

## Pfannengemüse:

Karotten der Länge nach halbieren und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Schalotten halbieren, den Fenchel ebenfalls halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rote und gelbe Paprika in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin leicht, hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, die Zitronenschale und den Rosmarin zugeben und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel weitergaren. Zum Schluss die Blatt Petersilie zupfen (nicht hacken) und unter das Gemüse heben.

## Kretische Kartoffeln:

Kartoffeln der Länge nach halbieren (größere Kartoffeln vierteln). Tomaten und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, mit etwas Oregano vermischen und in einer Auflaufform verteilen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und auf die Tomatenwürfel geben. Die Kartoffeln darauf verteilen mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln ca. 45 Minuten im 180° heißen Backofen garen.

## Anrichten:

Richten Sie das Pfannengemüse auf einem Teller an und hobeln Sie frischen Meerrettich darüber. Die Kartoffeln richten Sie auf beiden Seiten des Gemüses an und setzen das Zanderfilet auf das Gemüse.

## Guten Appetit

wünscht Ihnen Gerald Wüchner  
Küchendirektor Verbundklinikum Landkreis Ansbach  
g.wuechner@vkla.de, www.vkla.de