

Zander auf Ratatouille

Der gebratene Zander auf Ratatouille ist ein leichtes, mediterranes Gericht voller Farbe und Geschmack. Zart gebratener Fisch trifft auf aromatisches, buntes Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

4 Stk.	Zanderfilets
250 g	Tomaten
250 g	Zucchini
250 g	Auberginen
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Italienische Kräuter (getrocknet)
	Salz und Pfeffer
2 EL	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Für den **Zander auf Ratatouille** die Tomaten, Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und zerhacken. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Tomaten, Zucchini, Paprika und Auberginen darin leicht anbraten, bis sie Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer und italienische Kräuter würzen. Knoblauch durch eine Presse drücken und mit Tomatenmark zum Gemüse geben. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich und sämig ist.
2. Die Zanderfilets salzen und pfeffern. In einer separaten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und

den **Fisch** von beiden Seiten kurz braten. Das Ratatouille auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauflegen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp

Dieses Gericht ist auch ohne Beilage ein Genuss, schmeckt aber wunderbar mit Polentaschnitten, Bratkartoffeln oder Reis. Ein Spritzer Zitronensaft unterstreicht die Frische des Zanders perfekt.