Zanderfilet mit Zucchini und Sprossengemüse

Ein asiatisch angehauchtes Rezept für leichten und gesunden Genuss: köstliches Zanderfilet mit Zucchini und Sprossengemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

320 g	Zanderfilets
110 g	Zucchini
1 EL	Butter (zum Anbraten)
1 EL	Olivenöl (zum Anbraten)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butter (zum Bestreichen)

Für das Sprossengemüse

50 g	Sojabohnensprossen
50 g	Sprossen (nach Belieben)
50 g	Erbsenschoten
3 Stk.	Jungzwiebel
1 Stk.	Chilischote
60 ml	Gemüsefond
1 Handvoll	Kräuter
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Das **Zanderfilet mit Zucchini und Sprossengemüse** ist ein wunderbar leichtes Gericht. Den

Backofen auf 180°C vorheizen und das Zanderfilet halbieren, salzen und pfeffern. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend 4 Minuten lang in den Backofen stellen.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, fächerförmig auf den Fisch legen. Etwas Butter zerlassen und über die Zucchini geben. Im Ofen bei starker Oberhitze kurz backen.

3. Jungzwiebeln und Erbsenschoten in Streifen schneiden. In eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben und zusammen mit den Sprossen kurz anschwitzen. Gemüsefond dazugeben und köcheln lassen, bis die Erbsenschoten bissfest gegart sind. Chilischote fein hacken und dazugeben. Salzen und mit Kräutern kräftig abschmecken. Zanderfilet aus dem Backofen nehmen und mit dem Sprossengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Zu Zanderfilet mit Zucchini und Sprossengemüse passen Kartoffeln oder Pommes frites.