

MIT ZANDER IM GEMÜSEBETT



2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten

300 g Zanderfilets, ohne Haut
wenig Salz
wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl

120 g Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
50 g getrocknete Tomaten in Öl
50 g gegrillte Peperoni in Öl
50 g entsteinte grüne Oliven
1 Zweiglein Rosmarin



ZUBEREITUNG

Filets trockentupfen, halbieren, würzen. Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fisch beidseitig bei grosser Hitze je ca. 1 Min. braten, herausnehmen.



Tomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln, Knoblauch in feine Scheibchen schneiden. Beides in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andämpfen.



Getrocknete Tomaten, Peperoni und Oliven schneiden, in die Pfanne geben, mischen.

Rosmarinnadeln abstreifen, begeben. Filets auf das Gemüse legen, zugedeckt ca. 3 Min. heiss werden lassen.

(Quelle: www.bossi.ch)