Zanderfilet mit Ofengemüse

Zutaten:

- pro Person 1 Zanderfilet
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Das Ofengemüse wie beschrieben zubereiten und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Zander beginnen. Dazu in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und dann die Zanderfilets auf der Hautseite kross anbraten, bis das Fleisch des Fisches zu 2/3 durch ist. Dann die Filets wenden und kurz weitergaren. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer würzen.
Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.