

Zanderfilet im Gemüsebett

Zutaten für 4 Personen

4 Stück	TK Zanderfilets à 200 g
400 g	kleine Möhren
1 Stange	Porree
400 g	Fenchel
4 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Rosmarinpulver



Zubereitung

Den Fisch auftauen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen, den Porree gründlich waschen, putzen und in Ringe schneiden, den Fenchel waschen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse zusammen mit Olivenöl und Rosmarin- und Paprikapulver in eine Auflaufform geben. Alles gut durchmischen.

Das Gemüse im Ofen für ca. 25 Minuten vorgaren. Anschließend den Fisch auf das Gemüsebett legen.

Alles zusammen weitere 20 – 25 Minuten im Ofen garen.

Dazu schmecken Kartoffeln.