

Martin Gehrlein
Zander mit Zitronenkartoffeln,
Pimentos und Tomatenpesto

Mittwoch, 5. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Mediterran

Zutaten:

8	mittelgroße Kartoffeln, festkochend
2	Bio-Zitronen
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8 EL	Olivenöl
30 g	Parmesan
200 g	getrocknete Tomaten
12	Pimientos de Padron (kleine milde, grüne Bratpaprika)
600 g	Zanderfilet mit Haut
etwas	Mehl
1 EL	Butter
2 Zweige	Thymian

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf legen.
3. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, dem Knoblauch und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit auf das Blech legen und alles im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen. Dann das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, den Zitronenabrieb überstreuen und die Kartoffeln nochmals ca. 20 Minuten weich garen.
5. Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden, mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.
6. Die Pimientos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Pimientos zugeben, kurz anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warm halten.
7. Zanderfilet abwaschen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf



Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite wenden und weiterbraten, Butter und Thymian zugeben, die Filets braten bis die Hautseite schön knusprig ist.

8. Die Fischfilets mit den Zitronenkartoffeln, den Pimentos und dem Tomatenpesto anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 880 kcal / 3690 kJ
30 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 68 g Fett