

## Gebratener Zander auf Sommergemüse



### Zutaten:

- 4 x 150 g Zander
- 500 g Paprika, gemixt
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl oder Butter zum Braten
- 50 ml Weißwein oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Wer möchte: 1 Zweig Rosmarin, Thymian
- Extra: Kräuteröl, ein paar Kräuter als Deko (z.B. Basilikum, Blutsauerampfer, Petersilie)



### Zubereitung

Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln (ca. 0,5 cm).

Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln (ca. 0,5 cm).

Die Rosmarin- und Thymianblättchen fein schneiden.

Die Gemüsewürfel in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl 1 Minute anbraten. Mit Weißwein oder Zitronensaft ablöschen und 5-6 Minuten rührend braten.

Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne bei kleinster Hitze warmhalten.

Die Zanderstücke salzen und in einer Pfanne, auf der Hautseite 3-4 Minuten, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann umdrehen und ca. 1 Minuten bei milder Hitze braten. Mit Pfeffer bestreuen.

Zum Servieren das Gemüse mittig auf Teller verteilen, Zander darauf platzieren und mit Kräuteröl beträufeln und Kräutern bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt ein knuspriges Weißbrot.