

# Zanderfilets aus dem Ofen

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

0.5 Bund Basilikum  
2 Stück Knoblauchzehen  
600 g Zanderfilets  
1 Zweig Rosmarin  
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig  
1 Stück Peperoncino  
6 Esslöffel Olivenöl  
2 Stück Frühlingszwiebeln  
400 g Cherrytomaten  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren. 1 Person Zutaten vierteln, jedoch je 1 kleine Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe sowie je ¼ Bund Basilikum und Petersilie, dafür kein Rosmarin verwenden.

## Info

Pro Portion  
30 g Eiweiss  
16 g Fett  
3 g Kohlenhydrate  
281 kKalorien  
1176 kJoule

**Glutenfrei**

**Lactosefrei**

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gut eingeeölte Gratinform legen.

2 Die Cherrytomaten halbieren, dann grosszügig salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen in feine Scheibchen schneiden. Basilikum, Petersilie und Rosmarinnadeln fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten über den Fisch verteilen. Bis hier kann das Gericht vorbereitet werden.

3 Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen den Fisch und die Gemüsezutaten mit dem Olivenöl beträufeln.

4 Den Fisch im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene Schalenkartoffeln, Salzkartoffeln oder ein Safranrisotto.