



## Gebratenes Zanderfilet auf Fenchel – Paprika - Gemüse

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

750 g Fischfilets (Zander  
mit Haut)  
1 Zitrone

Salz und Pfeffer  
1 Zwiebel  
2 Paprika gelb spitz  
700 g Fenchel

1 El Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

2 El Schmand

etwas geh. Grün vom  
Fenchel  
etwas Meerrettich

Den Fisch in 4 Portionen teilen.

Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, beiseite stellen. Saft auspressen und den Fisch damit beträufeln, beidseitig leicht salzen und pfeffern.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten und Fenchel putzen und in 1 cm breite Quadrate bzw. Streifen schneiden.

In einem Topf 1 El Olivenöl erhitzen. Zwiebelscheiben darin andünsten.

Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

Währenddessen eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln. Fischfilets auf der Hautseite hineinlegen und von jeder Seite etwa 3 Min. bei Mittelhitze braten.

Schmand und Zitronenschale zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf 4 Teller verteilen und den Fisch darauf anrichten. Mit gehacktem Fenchelgrün oder Dill bestreuen und den Fisch nach Belieben mit etwas Meerrettich garniert anrichten.