

Zander mit Schmortomaten

Für 2 Personen

600 g Cocktailtomaten	ca. 3 EL Olivenöl	Meersalz
je 2 Zweige Rosmarin	Thymian und Oregano	1 Schalotte
1 Zander (ca. 800 g)	Pfeffer	150 ml Weißwein
1 TL kalte Butter		

Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Tomaten in eine flache Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Rosmarin, Thymian und Oregano mit in die Form geben. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 10 Minuten schmoren. Schalotte schälen und fein schneiden. Den Zander filetieren und die Gräten entfernen. Zanderfilets auf der Hautseite leicht schräg einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Zanderfilets zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, dann wenden und fertig garen. Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz warm stellen und die Schalotte in der Fischpfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen. Die Soße mit 1 TL kalter Butter binden und abschmecken. Zander anrichten, Soße angießen und Tomaten dazu anrichten, mit grobem Pfeffer bestreuen.

Vincent Klink Mittwoch, 22. Juli 2009