

Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto

Für 4 Personen

8 mittlere Kartoffeln, festk.	2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	8 EL Olivenöl
30 g Parmesan	200 g getrock. Tomaten	12 Pimentos de Padron
600 g Zanderfilet	Mehl	1 EL Butter
2 Zweige Thymian		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf legen.

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.

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.

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.

Die Pimentos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Pimentos zugeben, kurz anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warm halten.

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.

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

Martin Gehrlein am 05. August 2020