

Zander-Filet vom Grill

Für 2 Portionen:

2 Zanderfilets	2 EL Olivenöl	0.5 große Tomate
0.5 Topf Basilikum	30 g Kapern fein	1 TL Oregano gerebelt
Salz, Pfeffer	1 Romanasalatherz	1 TL Olivenöl
1 EL Crema di Balsamico		

Zanderfilets mit Küchenpapier abtupfen.

Tipp fürs Auftauen von TK-Fisch:

Entweder über Nacht im Kühlschrank lagern oder, die eingeschweißten Fischfilets eine Stunde in kaltem Wasserbad auftauen.

Olivenöl in einer Auflaufform verteilen und den Fisch - ggf. mit der Hautseite nach unten - darauflegen.

Tomaten waschen, trockentupfen und fein würfeln, dabei den Strunk entfernen.

Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Tipp:

Besonders schöne Spitzen für die Garnitur beiseitelegen.

Tomatenstücke, Basilikum, Kapern, Oregano, Salz und Pfeffer mischen und auf dem Fisch verteilen.

Auflaufform auf den Grill stellen, Deckel schließen und den Fisch bei 180 °C 13 Min. garen.

Romanasalatherzen längs halbieren, Schnittflächen mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Salathälften mit den Schnittflächen nach unten direkt auf dem Rost 3 Min. grillen, bis sie Farbe bekommen, dann auf Tellern anrichten.

Den Fisch neben dem Romana drapieren, das Tomaten-Kräuter-Gemisch einmal umrühren und obenauf verteilen. Crema di Balsamico darüber träufeln.

NN am 05. Juni 2025