

Zanderfilet auf Gemüsebett

25–30 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

2 Stk.	Zanderfilets mit Haut
1 Stk.	Zucchini
3 Stk.	Karotten
4 EL	Olivenöl
4 EL	Speisestärke
1 TL	Fisch, zitronig Gewürzzubereitung
1 Prise	Knoblauch pikant
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Zubereitung

1. Die Zucchini und Karotten waschen und anschließend mit einem Spiralschneider zu feinen Gemüsenudeln drehen.
2. Die Zanderfilets abspülen und mit einem Stück Küchenrolle trocken tupfen. Nun mit je 1TL Kotányi Fisch Gewürzzubereitung würzen und anschließend in der Speisestärke wenden.
3. Die Filets in einer Pfanne mit 2EL erhitztem Olivenöl braten. Die Hautseite des Fisches etwa 5 Minuten braten, die andere Seite für etwa weitere 2 Minuten braten.
4. Die Gemüsenudeln in einer Pfanne mit 2EL Olivenöl ca. 3 Minuten braten und mit Kotányi Meersalz, Pfeffer und einer Prise Knoblauchgranulat würzen.
5. Zanderfilet auf Gemüsenudeln anrichten und genießen.