



Zanderfilet auf Gemüsebett

🕒 25–30 Min ❤️ ❤️ ❤️

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.

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

