

Mediterranes Zanderfilet

Zutaten:

600 g Zanderfilets

Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch zum Würzen

12 Kartoffeln

8 Fleischtomaten

2 Zitronen

2 - 3 Zweige frischen Rosmarin

etwas Gemüsebrühe

Zubereitung:

600 g Zanderfilets waschen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch einreiben.

Diese dann in eine ofenfeste Form geben. 12

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Viertel

schneiden. 8 Fleischtomaten waschen, vierteln

und zwischen den Filets und den Kartoffeln

verteilen. 2 Zitronen waschen, auspressen und mit

etwas Olivenöl im Wechsel über den Fisch wie

über die Kartoffeln und Tomaten geben. 2 - 3

Zweige frischen Rosmarin dazwischen legen und

mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch

würzen. Etwas Gemü-sebrühe anrühren und so

viel in die Form geben, dass alle Zutaten gerade

bedeckt sind. Im Ofen bei 220 °C ca. eine Stunde

braten, bis der Saft der Gemüsebrühe fast

vollständig verdampft ist.