SCHNELLES ZANDERFILET MIT TOMATENKRUSTE

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS FILET

- 2 – 3 kleine Knoblauchzehen
- 120 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 300 g Tomaten
- 4 Stiele Thymian
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- Salz und Pfeffer
- 4 Zanderfilets ohne Haut (à etwa 150 g)

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 160 kcal
- 15 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Knoblauch schälen und mit den getrockneten Tomaten fein hacken. Frische Tomaten waschen, putzen, entkernen und sehr fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitelegen.
3. Getrocknete Tomaten, Knoblauch, frische Tomaten, Thymian, Semmelbrösel und Öl in eine große Schale geben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und miteinander vermengen.
4. Die Zanderfilets in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Tomatenmasse auf den Filets verteilen und etwas andrücken. Im heißen Ofen etwa 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und servieren.

Reiser Rät

Der Zander gehört zur Famile der Barsche. Sein Fleisch ist schneeweiß, geruchsarm und eine wertvolle Eiweißquelle.