



Knuspriges Zanderfilet mit confierten Kirschtomaten und Kartoffelgratin



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren	600 g
Kartoffelgratin	800 g
Cherrytomaten	500 g
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	5 g
Olivöl	9 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Den Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das tiefgekühlte Kartoffelgratin mit etwas Abstand auf einer Seite darauf verteilen (Auflaufform mit den Tomaten sollte noch daneben passen). Auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen.
2. Cherrytomaten waschen und in eine kleine Auflaufform geben. 2 Knoblauchzehen andrücken, zusammen mit 2 Zweigen Rosmarin und 2 Zweigen Thymian zu den Tomaten geben. Mit 6 EL Olivenöl großzügig beträufeln, salzen und pfeffern. Die Auflaufform neben das Gratin mit in den Ofen stellen und die Tomaten ca. 20 Min. garen.
3. Zanderfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. 3 EL Mehl auf einen flachen Teller geben. Zanderfilets darin wenden und vorsichtig abklopfen. Hautseite mit einem scharfen Messer 3- bis 5-mal leicht einschneiden, so wölbt sich der Fisch beim Braten weniger. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zanderfilets mit der Hautseite nach unten ca. 2 Min. knusprig anbraten, dann wenden, 1 EL Butter in die Pfanne geben und nochmal ca. 1 Min. braten.
4. Kartoffelgratin auf Tellern anrichten. Zanderfilets danebensetzen und mit den confierten Cherrytomaten aus der Auflaufform servieren. Nach Belieben mit frischem Rosmarin garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	721 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	48 g