

## Rezept des Monats:

# Zandersteak auf Paprikaschotenragout



## die Wirtin Erika verrät Ihnen Ihr Rezept für 4 Personen

### Zutaten

1 große rote Paprikaschote zu ca. 200 g  
1/2 Zwiebel (40 g) oder Schalotten, in kleine Würfel geschnitten  
40 ml Olivenöl  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
4 Basilikumblätter, in Streifen geschnitten  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
60 g Lauch, geschält  
Öl oder Fett zum Backen  
Salz  
200 g Zucchini  
2 EL Öl  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
600 g Zanderfilet  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Olivenöl zum Braten  
2 Thymianzweige  
1 Rosmarinzweig

### Zubereitung

Paprikaschotenragout: Paprikaschote schälen, halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Knoblauch und Paprikaschotenwürfel dazugeben, kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Frittiertes Lauch: Lauch in feine Streifen schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Lauchstreifen in das ca. [170 GRAD] heiße Fett geben (nicht zu viel auf einmal) und unter ständigem Rühren goldgelb frittieren. Die Lauchstreifen mit einem Sieb aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und salzen.

Zucchini: Zucchini putzen, waschen und in schräge Scheiben schneiden. Den Grill oder eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Zucchinischeiben auf beiden Seiten schön braun braten oder grillen. Salzen und pfeffern.

Zander: Zanderfilet zu Steaks schneiden, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Steaks auf der Hautseite ca. (3 Minuten) anbraten, Thymian und Rosmarin dazugeben, dann umdrehen und ca. (2 Minuten) fertig braten.

Fertigstellung: Paprikaschotenragout auf Teller geben, den Fisch darauf legen, die Zucchini rundherum anrichten, frittierte Lauchstreifen darauf geben und mit frischen Kräutern garnieren.

**Variationen:** Sie können auch Forellenfilet, Lachsforellenfilet, Saibling, Kabeljau usw. verwenden.

**Tipps/Empfehlungen:** Als Beilage eignen sich Artischocken, Spinat, Fenchel, Kartoffelpüree oder Reis. Auch eine Fischsauce passt dazu.

