

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Zander mit Fenchel und Tomaten



Monatsmenü Juni 2019 / 4 Personen

| | | |
|-------|---------------|---|
| 700 g | Fenchel | Fenchelstreifen schneiden, in wenig Butter dünsten |
| | Salz | Fenchelstreifen in eine Auflaufform geben würzen im Backofen bei 175 Grad 20-30 Minuten backen |
| 700 g | Zanderfilet | Zander mit etwas Zitronensaft innen und aussen beträufeln |
| 2 | Zitronen | restliche Zitronen schälen und in Scheiben schneiden Fisch und Zitronen zum Fenchel geben |
| 70 ml | Weisswein | dazu giessen |
| | Salz, Pfeffer | würzen weiterbacken ca. 10-20 Minuten (je nach Grösse der Zanderfilet) |
| 400 g | Cherrytomaten | halbieren, 5 Minuten vor Garzeitende in die Auflaufform geben dazu passen Ofenkartoffeln (parallel zum Fisch im Ofen zubereitet), oder ein Getreide |

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken