

Zanderfilet mit Zucchini und gelben Paprika

Hauptspeise

Fischgerichte

Italienisch

Kalorienarm

Sommer



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Zanderfilets beidseitig mit Fisch Gewürzzubereitung einreiben, in wenig Olivenöl auf der Hautseite 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann vorsichtig wenden.

Zucchini würfeln, Paprika schälen, entkernen, klein schneiden. Beides in Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, mit den Fischfilets anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

ZUTATEN

2 Zanderfilets

1 EL Kotányi Fisch, Brief

2 EL Olivenöl

1 Zucchini

1 gelber Paprika

1 Prise Kotányi Thymian

gerebelt, Brief

etwas Kotányi Meersalz

jodiert, Mühle

etwas Kotányi Pfeffer
bunt,

Mühle

1 Spritzer Zitronensaft