

Zander im Gemüsebett



Portionen: 4
Vorbereitungszeit: 30 min.
Garzeit: 40 min.
Gesamtzeit: 1 h 10 min.

Zutaten

- * 1 Zander, etwa 2 kg oder Filet
- * 1 Zitrone
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Bund Suppengrün mit Petersilie
- * 1 Lorbeerblatt
- * 40 g Butter
- * Salz
- * Pfeffer
- * Zucker
- * 200 ccm trockener Weißwein
- * 1 TL Streuwürze
- * 200 g Creme fraiche
- * 2 TL weiße Sauce, Instant
- * 1 Bund glatte Petersilie
- * 1 Bund Dill

Zubereitung

Fisch trocknen, beidseitig mit Zitrone beträufeln. Zwiebeln und Suppengrün putzen, in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Gemüse bis auf Porree und Lorbeerblatt in Butter andünsten, zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen, Porree unterrühren, mit Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, Wein zugießen, einmal aufkochen.

Fisch mit Streuwürze einreiben. Gemüse und Sud in die Saftpfanne vom Backofen umhüllen, Fisch darauf legen und mit Gemüse beschöpfen. Saftpfanne vom Backofen umhüllen, Fisch darauf legen und mit Gemüse beschöpfen. Saftpfanne mit Alufolie zudecken, in den vorgeheizten Backofen schieben (200 °C).

Fisch 15-18 Minuten garen, mit Alufolie zugedeckt warm stellen. Gemüse und Sud im Topf mit Creme fraiche und Instant Sauce unter Rühren einmal aufkochen lassen.