

Zander-Filet mit überbackener Zucchini

Für 2 Personen

300 g Zanderfilets	1 Zucchini	2 Rispen Cherrytomaten
1 unbehandelte Zitrone	8 Scheiben Ciabatta	1 Scheibe Weißbrot
1 Ei	100 g Feta	1 Zweig Oregano
7 EL Olivenöl	Mehl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden der Zucchini abschneiden, der Länge nach drei fünfmillimeterdicke Stücke aus der Mitte schneiden und halbieren. Anschließend salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl kurz anbraten. Die Weißbrotscheibe in der Moulinette grob zerkleinern. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Die Oreganoblätter abzupfen und fein hacken. Das Ei trennen und das Eigelb und das Weißbrot mit einem halben Esslöffel Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Anschließend den Fetakäse und das Oregano unter das Gemisch mengen und etwas pfeffern. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und die Zucchinischeiben mit dem Feta-Weißbrotgemisch belegen und im Backofen etwa zehn Minuten backen, bis eine bräunliche Kruste entsteht. Die Tomatenrispen mit Olivenöl bestreichen und auf Backpapier im Backofen zu den Zucchini legen und ebenfalls etwa sechs Minuten mitbraten, bis die Haut aufspringt. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einschneiden. Anschließend mit etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite in Mehl tauchen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite bei hoher Temperatur knusprig anbraten. Anschließend wenden, die Temperatur reduzieren und fertig garen. Die Ciabattascheiben in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten. Das Zanderfilet mit der überbackenen Zucchini auf Tellern anrichten, mit den Cherrytomaten servieren und mit den Ciabattascheiben garnieren.

Inge Gaida am 05. August 2010