# Kochen mit Klausi

## Gebratener Zander mit mediterranem Gemüse

### Zutaten: (Für 3 Personen)

- 450 g TK-Zanderfilets, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300 g Paprika-Mix,
- 2 Zwiebeln, 2 Lauchzwiebeln, 2 Knobizehen, 2 Stangen-Auberginen,
- 300 g Zucchini, Mehl, Butter, 1 TL Gemüsebrühe getr. Rosmarin,
- Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum, Olivenöl, frischer Basilikum

### Zubereitung:

1. Zander auftauen lassen, abspülen, trocken tupfen. Zander mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. halbieren. Gemüse putzen. Paprika grob, Knobi fein würfeln. Zwiebeln in Spalten, Lauchzwiebeln in Ringe, Zucchini, Aubergine in Scheiben schneiden (beides salzen u. gut abtropfen lassen).

2. Zwiebeln in heißem Olivenöl anbraten, Zucchini u. Paprika mitbraten. Dann Aubergine u. Knobi mitbraten. Mit Salz, Pfeffer u. Brühe würzen, die getrockn. Kräuter einrühren. Abgedeckt ziehen lassen.

3. Zanderstücke kpl. mehlieren, zuerst mit der Hautseite in heißer Butter 5 Min. knusprig braten, wenden u. Oberseite weitere 2-3 Min. braten. Fisch auf der Hautseite mit Basilikum zum Gemüse u. der Beilage auf Tellern anrichten.

*Tipp des Chaoten: Dazu schmecken gebratene Gnocchi.*

*Erstellt von Klausi am 30.12.2017*