



## Rezept Zander im Gemüsebett

Dieses Rezept schmeckt und tut gut. Denn es unterstützt den Basenhaushalt des Körpers und hilft so, einer Übersäuerung entgegenzusteuern.

### **Zutaten für Zander im Gemüsebett mit Dillkartoffeln (für 4 Personen)**

- 4 Zanderfilets (ca. 400g)
- Salz und Pfeffer
- 1 1/2 Bio-Zitronen
- 250 g Tomaten
- 250 g Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Glas Maiskörner (das nächste Mal werde ich diese durch schwarze Oliven ersetzen)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 8 - 10 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 8 Blätter Salbei
- Olivenöl
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Stängel Dill

## Zubereitung Zander im Gemüsebett

1. Ofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vorheizen
2. Fettpfanne des Ofens mit Öl fetten
3. Fisch kalt waschen und trocken tupfen, danach mit Salz und Pfeffer einreiben und in die Fettpfanne legen
4. 1/2 Bio-Zitrone auspressen und den Fisch damit beträufeln
5. Die Tomaten waschen und achteln (nicht vergessen, die Stielansätze zu entfernen)
6. Karotten und Zucchini in feine Scheiben schneiden
7. Lauch gründlich waschen und quer in Streifen schneiden
8. Mais abgießen und abtropfen lassen
9. Schalotten in feine Ringe schneiden
10. Zuerst die Karotten, danach den Lauch, die Zucchini den Mais, die Tomaten und am Schluss die Schalotten um den Fisch legen
11. Knoblauch schälen und pressen, zum Gemüse geben
12. Alles mit Salz und Pfeffer würzen
13. Alle Kräuter waschen und trockentupfen
14. Die Blätter bzw. Nadeln abzupfen, fein hacken und über das Gemüse geben
15. Etwas Öl über alles träufeln
16. Für 30 Minuten ab damit in den Ofen
17. Während der Fisch im Ofen gart, die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden
18. Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin ca. 15 Minuten kochen (zugedeckt bei mittlerer Hitze)
19. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Blätter abziehen und fein hacken
20. Dem Dill zum Servieren mit den Kartoffeln mischen
21. Die übrige Zitrone heiß waschen und in Viertel schneiden
22. Den Zander mit dem Ofengemüse und den Dillkartoffeln anrichten, mit Zitronenvierteln garnieren

Guten Appetit!