

Zanderfilet auf Bandnudeln mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

800g Zanderfilets
400g Bandnudeln
400g stückige Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zucker
Frisches Basilikum, Petersilie und Thymian

Zubereitung

Das Zanderfilet über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Anschließend abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft darüber geben.

Die Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen. Vor dem Abgießen etwas Nudelwasser auffangen.

Für die Soße Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Anschließend mit den stückigen Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 5 -7 Minuten einkochen lassen. Etwas Nudelwasser zur Soße geben und aufkochen lassen. Anschließend mit frischen Kräutern verfeinern.

Das Zanderfilet auf der Haut für ca. 4 Minuten in Olivenöl scharf anbraten. Das Filet wenden und auf niedriger Hitze garen lassen. Butter und Thymian hinzugeben. Die aufschäumende Butter mehrmals über den Fisch geben.

Bandnudeln mit Tomatensauce auf einem tiefen Teller anrichten. Das Zanderfilet darüber geben und mit Basilikum und frischen Tomaten und etwas Zitronenabrieb garnieren.

Unsere Weinempfehlung:

Dazu empfehlen wir den Sauvignon Blanc vom Weingut Kesselring/Pfalz

Guten Appetit!