

Rosmarinkartoffeln mit Zander



5

4

Nährwertangaben pro Stück:

Kalorien 430 kcal

- Zubereitungszeit ca. 60 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 4 Personen

4	Zanderfilets
10	Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Jodsalz
3	Rosmarinzweige
200 ml	Fischfond
2	Orangen
1 TL	Speisestärke
3 EL	Schmand

Zubereitung

- Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. Backblech mit 2 EL Olivenöl bestreichen, Rosmarinnadeln und Kartoffeln darauf verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln, salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 35 Minuten backen.
- Fischfond in einer Pfanne aufkochen. Fischfilets bei geschlossenem Deckel 10 bis 15 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten. Zwischendurch wenden. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- Orangen auspressen, den Saft zum Fischfond geben, auf die Hälfte einkochen lassen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen, zur Soße geben, ca. 2 Minuten köcheln lassen und die Soße damit binden, Mit Schmand abschmecken.
- Fisch mit Soße und Rosmarinkartoffeln anrichten.

Tipp: Statt Zander Kabeljau- oder Lachsfilet verwenden.