



Zander auf gebratenen Tomaten

Für 4 Personen

4 Zanderfilets
ohne Haut

8 Scheiben
rother Schinken

eine Handvoll
Liebstöckel (frisch)
Salz, Pfeffer

20 Cocktailtomaten
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 EL brauner Zucker
6 EL Olivenöl

Die Tomaten waschen, Knoblauch schälen und pressen. Tomaten auf ein Backblech legen. Vier Esslöffel Öl, Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und über die Tomaten gießen. Tomaten 10 - 15 Min. bei 160 °C braten.

Fischfilets salzen, pfeffern, mit Liebstöckelblättern belegen und mit Rohschinken umwickeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin beidseitig bei mittlerer Hitze braten.

Tomaten auf Tellern anrichten und gebratene Fischfilets darauf legen.

Tipp: Dazu passen gut Salz- oder Bratkartoffeln



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

