

Gegrilltes Zanderfilet mit Fenchel-Tomaten-Gemüse



ZUTATEN (für 4 Personen):

- 1 Fenchel
- 4 Tomaten
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige Estragon
- 4 Zanderfilets à 140 g
- 100 ml Weißwein
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“
- Alufolie

Fenchel putzen und längs in feine Scheiben schneiden. Von den Tomaten den Strunk entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Das Gemüse auf vier Stücke Alufolie (je 30 x 40 cm) verteilen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse setzen. Mit Weißwein und Raps-Kernöl beträufeln. Folie um Fisch und Gemüse fest verschließen. In einer heißen Grillpfanne oder auf einem vorgeheizten Grill mit Deckel etwa 15–20 Min. garen. Fisch, Gemüse und Sud in der geöffneten Folie servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu frisches knuspriges Baguette.

Pro Portion:

240 kcal (1008 kJ), 28,7 g Eiweiß, 11,3 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)