

Speck-Zander mit Tomaten

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

350 g farbige Cherrytomaten

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

8 Zanderfilets à ca. 60 g

Salz

Pfeffer

16 Specktranchen

3 EL Olivenöl

3 Zweige Thymian

1 TL Zucker

2 EL Butter

Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch hacken. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Specktranchen umwickeln. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Fisch beidseitig ca. 4 Minuten braten. Aus der Pfanne heben und warm halten. In der gleichen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Thymianzweige und Tomaten ca. 2 Minuten braten. Zucker dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter beigeben und kurz aufschäumen lassen. Zander mit den Tomaten servieren. Dazu passt Wildreis.

ZUBEREITUNG

 **ca. 25 Minuten**  **Einsteiger**

Pro Person ca. 69 g Eiweiss, 25 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/550 kcal



DENNER WEIN-TIPP

“C” Chablis AOC,
2016, Burgund,
Frankreich, 75 cl

Fr. 14.50

