

Zanderfilet in der Pestokruste

Zutaten:

für 4 Personen

800g Zanderfilet à 200g
Filet ohne Haut.
Zitronensaft
Salz

Pesto

300g gehackte
Mandeln
30g gehackte
Pinienkerne
60g Butter
5g Knoblauchpüree
75g Basilikum
30g Olivenöl
50g Weißbrotkrumen

Nudelteig

175g gesiebtes
Weizenmehl
75g Hartweizengrieß
2-3 Eier
5g Salz
etwas Öl
2 Zucchini, mittelgroß
Knoblauchöl
4 Tomaten, mittelgroße
0.2 Liter Tomatensaft
Salz
Pfeffer
Basilikum



Email vom 2.1.2008:

Hallo,
habe das Rezept von Ihrer Internetseite.
War superlecker.
Mit freundlichen Grüßen

Markus Lenhard
55597 Wöllstein

Zubereitung:

Das Fischfilet mit Zitronensaft und Salz würzen und anschließend in der heißen Pfanne 1-2 Minuten anbraten. Fischfilet rausnehmen und etwas auskühlen lassen. Pesto: Olivenöl mit den gezupften Basilikumblättern pürieren und mit den anderen Zutaten vermengen.

Nudelteig: Zutaten zusammen vermengen und gut durchkneten. Teig 1 Std. zugedeckt ruhen lassen, mit der Nudelmaschine auf gewünschte Breite ausrollen und schneiden und in Salzwasser einmal auskochen und abschütten.

Gemüsestreifen: Mit einem Zestenreißer Streifen von zwei mittelgroßen, gelben und grünen Zucchini schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Nudeln und Gemüsestreifen in einem Topf mit etwas Wasser und Butter erwärmen und mit Salz und Knoblauchöl abschmecken.

Tomatencoulis: 4 mittelgroße Tomaten, Blüte und Strunk herausschneiden, die Haut über Kreuz einritzen und im kochendem Wasser kurze Zeit blanchieren, anschließend abschrecken, die Haut abziehen, die Tomate vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Das Tomatenfleisch in Würfel schneiden, 0,2 l Tomatensaft mit den Tomatenwürfeln aufkochen, mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken.

Die Pestomasse gleichmäßig auf den Fisch verstreichen und das Filet auf ein gebuttertes Backblech legen. Dann in den vorgeheizten Backofen bei 220°C backen.