

## **Bardierte Filets vom Zander**

Zutaten:

50 g getrocknete Feigen

EL grober Senf

6 Zanderfilets à 200 g

Salz

Pfeffer

9 Scheiben durchwachsener, dünn  
geschnittener Speck oder Bacon

3 EL Olivenöl



Zubereitung:

Die getrockneten Feigen klein würfeln und mit dem Senf mischen. Die Fischfilets ohne Haut auf die Arbeitsfläche legen. Salzen und pfeffern und den Senf auf die Hälfte der Filets verteilen. Die Filets ohne Senf darauf legen.

Dann jedes Fischfiletpaket mit jeweils 3 Scheiben Speck umwickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite bei hoher Hitze anbraten. Dann auf ein Blech geben und im Ofen bei 200 °C etwa 10 bis 12 Minuten braten.

## **Beilage: Möhren mit Orangen und Oliven**

Zutaten:

2 Schalotten

5-6 Möhren

30 g Butter

1-2 EL Zucker

Salz

50 g grüne Oliven ohne Kern

2 Saftorangen

Zubereitung:

Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Möhren schälen und grob würfeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten darin 1 bis 2 Minuten farblos anschwitzen. Möhren dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit dem Zucker bestreuen und 5 EL Wasser dazugeben. Zugedeckt 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Die Oliven grob hacken. Die Orangen filetieren und den Saft auffangen.

Orangenfilets und Oliven zu den Möhren geben. Weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz würzen und servieren.