

Zander-Gemüse-Päckchen an Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

4 Zanderfilets (à ca. 150 g)
Zitronensaft
Salz
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
200 g kleine Flaschentomaten
4 Zweige Rosmarin
grob geschroteter rosa Pfeffer
1 EL Olivenöl
500 g Spaghetti
Für das Pesto:
1 Knoblauchzehe
30 g Rucola
1 EL Olivenöl
2 EL Brühe (zubereitet)
1 TL Pinienkerne
1 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini, Tomaten und Rosmarin waschen, Tomaten halbieren. Elektro-Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Knoblauch, Öl, Tomaten und Rosmarin vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini- und Zanderfiletmischung auf vier Stücke Alufolie verteilen, diese verschließen, auf ein Backblech setzen und ca. 20-30 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen: 180 Grad/Stufe 3, Umluft 160 Grad). Päckchen ca. zehn Minuten vor Ende der Garzeit öffnen und fertig garen. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Pesto Knoblauch abziehen, Rucola waschen, putzen, beides mit Öl, Brühe, Pinienkernen, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren. Nudeln mit dem Pesto vermischen und mit den Zander-Gemüse-Päckchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55-60 Minuten