



Zanderfilet auf Paprikagemüse

Zubereitung

Paprika putzen, waschen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden, ebenfalls den Zwiebel, Knoblauch blättrig schneiden.

BONA Pflanzenöl in eine Pfanne geben, Paprika, Zwiebel und Knoblauch hinein geben und weich dünsten mit Salz, Aromat und roten Pfeffer würzen.

Zanderfilet salzen und pfeffern und mit der Hautseite in Mehl geben. BONA Pflanzenöl in eine Pfanne geben und Filet zuerst mit bemehlter Seite einlegen braun anbraten und wenden Filet fertig dünsten und auf Paprikagemüse anrichten.

Dazu reicht man in Butter angebratene Kartoffel.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Anita Höfferer.

Zutaten

4 Personen

4 Zanderfilet

Salz, Pfeffer Mehl

Paprikagemüse: je 1

Roter, grüner, gelber Paprika

2 mittlere Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

Salz, Aromat, roter Pfeffer

BONA Pflanzenöl zum Braten