

# Gratiniertes Zanderfilet

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

## Zutaten (4 Personen)

- » 800g Zanderfilet
- » 4 Zwiebel(n)
- » 2 Becher Saure Sahne
- » 8 Sardellenfilet(s)
- » 50g Butter/Margarine
- » Zitronensaft
- » Semmelmehl
- » Salz

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und kühlen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausreiben, Semmelmehl einstreuen und die Filets in die Form legen.
2. Die Zwiebeln in Butter andünsten und auf dem Fisch verteilen. Die Sardellenfilets feinwiegen, mit der sauren Sahne verquirlen und über den Fisch gießen. Alles mit Semmelmehl bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen.
3. Dann die Filets im vorgeheizten Ofen bei 200°C für rund 20min überbacken und in der Form servieren. Dazu passen ein knackiger Gurkensalat und Kartoffelbrei.

angelegt am: 11.03.2005

Rezept-Nr: 1655

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke