

Zander-Gemüse-Päckchen an Spaghetti

Alle Fischliebhaber aufgepasst! Das folgende Rezept ist ein Gaumenschmaus für jedermann und noch dazu ist es leicht zuzubereiten und gesund. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen das vegetarische Rezept vor.

02.01.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:-

4 Zanderfilets (à ca. 150g)

- 2 Zucchini

- 1 Knoblauchzehe

- 200g kleine Fleischtomaten

- 4 Zweige Rosmarin

- Zitronensaft

- Salz

- 1 EL Olivenöl

- Grob geschroteter rosa Pfeffer

- 500g Spaghetti

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1305>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Für das Pesto - 30g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Brühe (zubereitet)
- 1 TL Pinienkerne
- 1 EL frisch geriebener Parmesan
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

So bereiten Sie die Zander-Gemüse-Päckchen an Spaghetti zu: Zuerst müssen die Zanderfilets gewaschen werden. Tupfen Sie sie anschließend trocken, beträufeln Sie diese mit Zitronensaft und salzen Sie sie.

Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und zerdrücken Sie ihn. Waschen Sie Zucchini, Rosmarin und Tomaten und halbieren Sie Letztere. Heizen Sie danach den Backofen auf 180 Grad vor.

Vermischen Sie nun die Zucchini, nachdem Sie sie in Scheiben geschnitten haben, mit Knoblauch, Öl, Tomaten und Rosmarin und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Diese Mischung verteilen Sie auf Ihre vier Zanderfilets, die Sie davor auf vier Stücken Alufolie platziert haben.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1305>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Setzen Sie diese auf ein Backblech und garen Sie sie für ca. 20-30 Minuten (Elektro- und Erdgasbackofen: 180 Grad/Stufe 3, Umluft 160 Grad).

Öffnen Sie die Päckchen ca. zehn Minuten vor Ende der Garzeit und lassen Sie sie fertig garen.

Als letzten Arbeitsschritt bereiten Sie die Spaghetti nach Packungsanweisung zu.

Für das Pesto Knoblauch abziehen, den Rucola waschen, putzen und beides mit Öl, Brühe, Pinienkernen, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren.

Zum Schluss die Nudeln mit dem Pesto vermischen und mit den Zander-Gemüse-Päckchen servieren.

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen einen Guten Appetit!

Zubereitungszeit: 55-60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Probieren Sie weitere vegetarische Rezepte aus:

Spitzpaprika mit Füllung

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1305>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Loup de Mer auf gebratener Roten Bete mit Wasabisauce und Sellerie-Croutons

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1305>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (4/4)