

## Speck-Zander mit Tomaten

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**350 g farbige Cherrytomaten**

**1 rote Zwiebel**

**2 Knoblauchzehen**

**8 Zanderfilets à ca. 60 g**

**Salz**

**Pfeffer**

**16 Specktranchen**

**3 EL Olivenöl**

**3 Zweige Thymian**

**1 TL Zucker**

**2 EL Butter**

Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch hacken. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Specktranchen umwickeln. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Fisch beidseitig ca. 4 Minuten braten. Aus der Pfanne heben und warm halten. In der gleichen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Thymianzweige und Tomaten ca. 2 Minuten braten. Zucker dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter beigeben und kurz aufschäumen lassen. Zander mit den Tomaten servieren. Dazu passt Wildreis.

### ZUBEREITUNG

 **ca. 25 Minuten**  **Einsteiger**

Pro Person ca. 69 g Eiweiss, 25 g Fett,  
7 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/550 kcal



### DENNER WEIN-TIPP

“C” Chablis AOC,  
2016, Burgund,  
Frankreich, 75 cl

**Fr. 14.50**

