



Gebratenes Zanderfilet auf Natursoße mit Aloe Vera Gel

Zutaten für 4 Personen:

4 frisch entgrätete Stücke Zanderfilet á ca. 170 g
30 g Butter
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Natursoße:

4 Tomaten
50 ml Olivenöl
50 ml FOREVER Aloe Vera Gel
1 Handvoll Basilikum
1 Knoblauchzehe
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung :

Filets waschen, mit Krepp abtrocknen, würzen und goldbraun in Olivenöl anbraten. Zum Schluss die Filetstücke mit Butter beträufeln.

Für die Soße Tomaten waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend mit den Gewürzen und dem klein gehackten Basilikum und Knoblauch im Topf verrühren und bei mittlerer Temperatur erwärmen.

Als Beilage passen z.B. Petersilienkartoffeln sehr gut.

Servieren Sie auf angewärmten Tellern und dekorieren Sie sie etwa mit einer Apfelsinenscheibe & einem frischen Minzblatt.

Guten Appetit wünscht Ihnen
Ihr Pascal