

## Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Daniel Scherrer



## Geschmorter Zander mit Borlottibohnen & Kirschparadeisern

**Koch: Töni Mörwald**

### Zutaten

(2 Personen)

Für den geschmorten Zander

- 100g Borlottibohnen oder andere weiße Bohnen
- 220g gelbe und rote Kirschparadeiser
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Zanderfilets a 200g, ohne Haut
- ½ kleine rote Chilischote, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Zweig Rosmarin, gehackt
- ½ Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 80ml Grüner Veltliner
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kapern

Für den Brokkoli

- 150g wilder Brokkoli
- 15g Butter
- Salz
  
- Kresse
- Basilikum

Quelle: ORF extra

## Zubereitung

1. Die Borlottibohnen mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen in kochendem Wasser in 25 – 35 Minuten bissfest kochen. Die Bohnen abtropfen lassen.
2. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
3. Brokkoli in Salzwasser mit Butter 3 – 4 Minuten kochen und abseihen. Paradeiser halbieren und mit dem Brokkoli wie auch den gekochten Bohnen in ein ofenfestes Geschirr legen, salzen und pfeffern.
4. Fischfilets mit Salz und Pfeffer rundherum würzen, mit Olivenöl beträufeln und auf das Gemüse legen. Chilischote, Knoblauch, Rosmarin und Kapern darüberstreuen. Zitronenscheiben darauf- legen. Mit Weißwein untergießen, würzen und mit Olivenöl beträufeln.
5. 12 – 15 Minuten im Ofen garen, bis der Fisch die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
6. Die Fischpfanne mit Kresse und Basilikum ausgarnieren und noch heiß servieren.