

Immer lecker

... Nudeln & Pasta mal anders

**Bandnudeln mit Möhre und Zucchini
an Zandermedaillons**



Bandnudeln mit Möhre und Zucchini an Zandermedaillons

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren, 400 g Zucchini, 250 g Bandnudeln, 600 g Zanderfilet (TK), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 2 EL Öl, 2 EL Mehl, 300 ml Gemüsebrühe, 200 Frischkäse, 1 Zitrone, Salz und Pfeffer je nach Geschmack zum Würzen.

Zubereitung:

Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen.

Für die Soße:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zwiebeln in 1 EL Butter andünsten, den Knoblauch dazugeben, mit Mehl bestäuben und durchschwitzen. Das Ganze mit 200 ml Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Käse hinzufügen und solange rühren, bis dieser geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für das Gemüse und den Fisch:

Die Möhren waschen, schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Gemüse in Butter anschwitzen, mit der restlichen Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Das Zanderfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie dem Saft einer halben Zitrone würzen. Die Hautseite einschneiden und mehlieren. Anschließend goldbraun in Öl anbraten. Den Zander angebraten auf ein gebuttertes Backblech legen und für ca. 6 Minuten im Ofen bei 150 °C fertig garen.

Die gekochten Nudeln zu dem Gemüse geben, kurz durchschwenken und auf einen Teller geben. Die Soße darüber gießen, die gebratenen Zanderfilets obenauf legen und mit Zitrone garnieren.