

Zander- Filet nach Mittelmeer- Art

Zander- Filet

Salz, weißer Pfeffer, Knobi

Mehl

Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

Oliven- Scheiben

Die Zander- Filets mit Salz, weißem Pfeffer und Knobi würzen, in Mehl wenden und im heißen Olivenöl braten. In die Pfanne den Rosmarinzweig, etwas Knobi und die Oliven- schein geben und mitbraten.

(Schmeckt auch mit Hecht oder Barsch)