

**Daniele Corona**  
**Piccata vom Zander auf Gemüse-Caponata**

**Freitag, 27. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Mediterran

## Zutaten:

Für den Fisch:

1/2 Bund	glatte Petersilie
80 g	Pecorino
4	Bio-Eier
80 g	Semmelbrösel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Zanderfilet
30 g	Weizenmehl, Type 405
3 EL	Olivenöl

Für das Gemüse:

1	rote Paprika
1	Zucchini
2 Stangen	Staudensellerie
1	Aubergine
2	Strauchtomaten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Rohrzucker
1 EL	Tomatenmark
50 ml	Weißweinessig
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Stängel	Basilikum
1 EL	Kapern, eingelegt (aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

2 Bund	Rucola
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
1 EL	weißer Balsamico

## Zubereitung:

1. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Pecorino fein reiben.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Pecorino, Semmelbrösel und die Petersilie zugeben und zu einer cremigen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Eimasse mindestens 5 Minuten ruhen lassen.



4. Für das Gemüse Paprika, Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten abwaschen und putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in Streifen schneiden.
6. In einem Topf mit Olivenöl zuerst die Paprika mit Zwiebel und Staudensellerie anbraten, danach die Aubergine, Zucchini und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.
7. Gemüse mit Zucker bestreuen, Tomatenmark hinzugeben gut verrühren und mit Weißweinessig ablöschen.
8. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen und trocken schütteln.
9. Tomatenwürfel, Kapern, Rosmarin-, Thymian- und Basilikumzweig hinzugeben und alles langsam weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Den Zander abwaschen, abtrocknen und entgräten. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Jeweils eine Fischseite leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Löffel die vorbereitete Eimasse gleichmäßig darüberstreichen.
13. Eine backofengeeignete Pfanne mit Olivenöl erhitzen (oder eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und kurz im Ofen erhitzen.)
14. Die Fischfilets mit der bestrichenen Seite nach unten in die heiße Pfanne legen und für etwa ca. 7 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
15. In der Zwischenzeit Rucola abbrausen und trocken schütteln.
16. Rucola in eine Schüssel geben, leicht salzen, Olivenöl und Balsamico darüber geben und vermischen.
17. Die Pfanne mit den Fischfilets aus dem Ofen nehmen und diese wenden (jedoch nicht mehr anbraten).
18. Die Kräuterzweige aus dem Gemüse nehmen. Das Gemüse abschmecken.
19. Zum Anrichten jeweils etwas Gemüse auf Teller geben und die Fischfilets mit der Kruste nach oben darauf geben. Marinierten Rucola locker überstreuen und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 38 g Fett