

Zander aus dem Ofen mit asiatischem Nudelsalat

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

2 Portionen

400 g	Zanderfilet		Zitronensaft
	Sojasauce	1	Knoblauchzehe
2 EL	Honig	2 EL	Olivenöl
200 g	Nudeln	250 g	Brokkoli
1	Möhre		Baby Spinat
3	scharfe Paprika	1 EL	weißer Sesam
1 EL	schwarzer Sesam		Radieschen
	Fenchel		

Zubereitung

Sojasoße mit Knoblauch, Honig, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Damit den Fisch bestreichen und ihn dann im Backofen bei 150 ° C etwa 25 Minuten lang backen.

Die Nudeln kochen und sie dann in eine Schüssel geben.

Den in Stücke geschnittenen Brokkoli und die in Scheiben geschnittene Möhre hinzu geben. Zuletzt noch den Spinat, die Radieschen, die fein geschnittenen scharfen Paprikaschoten und den Fenchel, die Nudeln und Lauchsprossen dazu fügen.

Aus Öl, Zitronensaft, Sojasauce ein Dressing für den Salat zubereiten und genießen.

Den Zander auf dem Nudelsalat servieren und Sesam darauf streuen.