

Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv **Filets vom Flusszander im Pancettamantel**

Zutaten:

4 Zanderfilets ohne Haut a' ca. 170 g
20 dünne Scheiben Pancetta (ungeräucherter italienischer Bauchspeck)
3 EL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Zanderfilets kalt abspülen und mit Küchentuch trocken tupfen. Anschließend die Filets leicht pfeffern und salzen und in jeweils 5 Scheiben Pancetta einwickeln. Eine Pfanne mittelstark vorheizen, das Olivenöl angießen und die Zanderfilets bei mittelstarker Hitze in ca. 2 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend im Backofen bei 60 Grad für weitere 15 Min. sanft garen.

Tipp:

Das Rezept funktioniert auch mit Seeteufelfilets. Die Garzeit im Backofen kann je nach der Dicke der Filets variieren. Optimal ist der Fisch, wenn er schön glasig und saftig ist. Das Garen bei hohen Temperaturen führt dazu, dass der Fisch trocken wird.