**Zander-Filet auf Karotten-Zucchini-Gemüse**

Zander-Filet auf Karotten-Zucchini-Gemüse: Ein leichtes Fisch Gericht, das schnell zubereitet ist.  
  
**Zutaten:**  
4 Zander-Filets  
4 Karotten   
200 g Zucchini  
1 Zitrone  
Rapsöl  
5 EL Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
  
**Zutaten:**  
Karotten und Zucchini waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Wenden leicht anbraten. Den Saft einer halben Zitrone dazugeben, den Sauerrahm unterrühren, salzen und pfeffern. Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft leicht begießen, mit Salz und Pfeffer würzen.  
  
In einer Pfanne 2 – 3 EL Rapsöl erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Den   
Fisch auf dem Gemüsebett servieren.