

Gebratener Zander auf Balsamico-Berglinsen



Wichtig:

Keine normalen Linsen! Berg- oder Beluga-Linsen verwenden, weil sie nicht eingeweicht werden müssen und bei Einhaltung der Kochzeit schön fest bleiben. Normale Linsen kochen schnell zu Matsch!

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten:

Für 2 Personen

- 180 g Berg-Linsen, od. Beluga-Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 getr. Lorbeerblätter
- 1 EL mittelscharfen Senf
- 3-4 EL Aceto balsamico
- 80 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Kümmelpulver
- 3 Stiele Petersilie

- 2 Zanderfilets à ca. 200 g mit Haut
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL scharfen Meerrettich
- 50 g Algensalat

Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Thymian und Petersilie waschen und trocken tupfen und Blättchen abzupfen, Petersilie fein schneiden.

Zander mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen.

Zubereitung:

Die Linsen im Sieb abspülen. In einen Topf mit ausreichend Wasser geben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Nicht länger, auch wenn sie noch nicht weich sind. Sie werden später noch einmal mitgekocht und müssen Biss behalten!!

Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einen flachen Topf geben, Zwiebeln glasig andünsten und dann den Knoblauch dazugeben.

Linsen mit Thymian, Lorbeerblättern und Senf in den Topf geben, mit Aceto balsamico ablöschen, mit Brühe auffüllen und ein paar Minuten köcheln lassen. Evtl. noch etwas Brühe nachgießen. Die Linsen sollten Biss behalten.

Zwischenzeitlich in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets salzen und auf der Hautseite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Filets wenden und in der Pfanne glasig ziehen lassen.

Linsengemüse mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Petersilie untermischen. Die Linsen auf Tellern anrichten, Filets auflegen und einen Teelöffel scharfen Meerrettich auf den Fisch geben. Zum Garnieren ein paar kleine Thymianzweige und als kleine Beilage den Algensalat.

Guten Appetit!! 😊