

Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Balsamico-Linsen

Für 2 Personen

1 Zanderfilet, a 300 g	100 g Gänsebrust, geräuchert	100 g rote Linsen
250 g Sauerkraut, Dose	100 g Knollensellerie	1 Karotte
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	120 g Crème-fraîche
50 g Butter, kalt	2 Lorbeerblätter	0,5 Bund Rosmarin
0,5 Bund Thymian	2 EL reduzierter Balsamico	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Sellerie und die Karotte schälen, vom Strunk befreien und halbieren. Die Schalotten abziehen und ebenfalls halbieren. Die geräucherte Gänsebrust ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die roten Linsen waschen und in einem Topf mit Salzwasser, den Lorbeerblättern, dem Sellerie, der Karotte und den Schalotten sowie der Gänsebrust weich kochen. Das Sauerkraut in einem Topf erwärmen. Anschließend die Crème-fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht köcheln lassen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Thymian- und Rosmarin-zweige zupfen und mit in die Pfanne geben. Den Knoblauch andrücken und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, in zwei Teile schneiden und zuerst auf der Hautseite in der Butter und den Gewürzen anbraten. Anschließend das Filet wenden, vom Herd nehmen und in der Restwärme stehen lassen. Daraufhin den Fisch salzen und pfeffern und einen Tropfen Olivenöl darübergeben. Die Lorbeerblätter, das grobe Gemüse und die Gänsebrust wieder aus dem Topf nehmen und den reduzierten Balsamico unter die Linsen heben. Das Ganze leicht salzen und pfeffern. Das Zanderfilet mit dem Rahmkraut und den Balsamicolinsen auf Tellern anrichten.

Serkan Sahanoglu am 22. Juli 2010