

Zander auf Estragon-Soße mit Zitronen-Linsen-Couscous

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	100 g Couscous	50 g rote Linsen
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 unbehandelte Zitronen
150 ml Schlagsahne	4 EL Butterschmalz	3 TL mittelscharfer Senf
250 ml Gemüsefond	100 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein
1 TL getrockneter Estragon	0,5 Bund frischer Estragon	0,5 Bund frische Blattpetersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln etwa zwei Minuten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und etwa zwei Minuten einkochen. Den Geflügelfond und die Schlagsahne dazu geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem getrockneten Estragon, einer Prise Zucker und dem Senf würzen. Die Soße abschließend ziehen lassen und warm halten. In einem weiteren Topf das Öl erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Linsen hinzu geben und etwa eine Minute anbraten. Anschließend die Linsen mit dem Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen. Den Couscous danach unterheben, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt etwa fünf Minuten quellen lassen. Mit einem Sparschäler zwei feine Streifen der Zitronenschale dünn abschälen. Die Zitrone anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Zitronenzesten fein hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen unter den Linsen-Couscous mischen und mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben und in der Pfanne etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Den frischen Estragon abzupfen, klein hacken und unter die Soße mischen. Die Zanderfilets mit dem Zitronen-Linsen-Couscous auf Tellern anrichten und mit der Estragonsoße garnieren.

Birgit Endelmann am 18. August 2010