

Zander-Filet mit Linsen-Gemüse und sahnigem Mangold

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 130 g	250 g Le-Puy-Linsen	400 g Mangold
$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Möhre	2 unbehandelte Orangen
1 unbehandelte Zitrone	50 g Pinienkerne	150 ml Schlagsahne
Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Linsen abspülen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Den Mangold waschen, vom Strunk befreien, die grünen Blätter nehmen und grob hacken. Die dicken Endstücke der weißen Stiele in Streifen schneiden. Die Möhre und den Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein würfeln. Schale von der Orange dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Orange anschließend halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Mangold kurz darin andünsten. Die Pinienkerne ohne fett in einer separaten Pfanne anrösten. Wenn der Mangold eingeköchelt ist, das Ganze mit der Sahne ablöschen und alles etwas einkochen lassen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Linsen, die Gemüswürfel, den Orangensaft sowie etwas von der Orangenschale in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze schmoren lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren, auspressen und das Gemüse damit leicht säuerlich abschmecken. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die geschuppte Haut mehrmals einritzen, Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite circa zwei Minuten anbraten, bis die Haut leicht kross und goldbraun ist. Die Filets wenden und etwa eine weitere Minute braten. Währenddessen die restliche Orangenschale hinzugeben und die Filets immer wieder mit dem Fett begießen. Die Pinienkerne über den Mangold geben. Das Zanderfilet mit dem Linsen-Gemüse und dem sahnigen Mangold auf Tellern anrichten und servieren.

Regina Ebeling am 30. September 2013