

Zander mit Linsen-Spinat-Bällchen und Curry-Soße

Für zwei Personen

Für die Linsen-Spinatbällchen:

300 g festk. Kartoffeln	100 g rote Linsen	2 Zweige Koriander
300 g frischer Spinat	1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Ei	50 g Paniermehl	Paprikapulver
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Currysauce:

200 ml Kokosmilch	1 Stück Ingwer	1 große rote Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch	2 Stängel Zitronengras
2 Limettenblätter	2 TL Currypulver	1 TL Kurkuma
1 Dose gestückelte Olivenöl	Tomaten	1 Limette
	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

Zander à 250 g	2 TL Butter	Salz, Pfeffer
----------------	-------------	---------------

Für die Linsen-Spinatbällchen:

Die Linsen in einen Topf mit Salzwasser geben und kochen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls kochen. Den Spinat abrausen und 30 Sekunden mit zu den Linsen geben. Die Linsen mit dem Spinat abkippen und zur Seite stellen. Die Kartoffeln ebenfalls abschütten und mit der Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dazu kommen Koriander, Spinat, Linsen, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Alles gut verkneten, falls die Masse zu klebrig sein sollte, etwas Paniermehl dazugeben. Paniermehl mit etwas Paprikapulver vermischen, Bällchen formen, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit Paniermehl bedecken. Das Öl im Topf erhitzen und die Bällchen goldgelb frittieren.

Für die Currysauce:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, und Frühlingszwiebeln kleinschneiden.

Anschließend in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und Currypulver sowie Kurkuma dazugeben. Jetzt die gestückelten Tomaten, die Kokosmilch, die Limettenblätter, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Zitronengras am unteren Ende so schlagen, dass es etwas aufplatzt und ebenfalls dazugeben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen und mit Limette abschmecken.

Für den Zander:

Den Zander auf der Hautseite einritzen. Die Butter in eine Pfanne geben und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite braten. Den Fisch, kurz bevor er gar ist, umdrehen, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Zander und Linsen-Spinatbällchen in Currysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Krämer am 29. März 2017