

Gebratener Zander mit Zwiebel-Marmelade, Linsen-Püree

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet à 300 g	1 Zitrone	Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebelmarmelade:

4 rote Zwiebeln	250 ml Rotwein	2 EL Balsamicocreame
1 EL Kokosöl	2 EL Rohrohrzucker	Salz

Für das Püree:

250 g rote Linsen	250 g vorg. Rote-Bete	50 g Walnüsse
100 ml Kokoscreme	1 TL Garam Masala	1 TL Salz

Für die Sauce:

50 g Rucola	1 Bund Basilikum	400 ml Kokosmilch
1 TL Kokosöl	2 EL Currypulver	Salz

Für das Gemüse:

2 gelbe Paprikaschoten	200 g Zuckerschoten	50 g Cashewkerne
Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet in 2 gleichgroße Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Zander mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in etwas Kokosöl auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten, mit der anderen Seite auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten im Ofen gar ziehen lassen.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, das Kokosöl und die Zwiebeln hinzufügen und bräunlich anbraten. Anschließend mit Rotwein ablöschen. Balsamicocreame und Salz hinzufügen und unter Rühren ca. 20 Minuten einköcheln lassen.

Für das Püree:

Linsen in einem Topf mit 500 ml Wasser und Salz weich kochen. Rote Bete kleinschneiden und zusammen mit Kokoscreme und Garam Masala hinzugeben. Hitze reduzieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls hinzugegeben. Alles pürieren.

Für die Sauce:

Currypulver in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend heraus nehmen. Rucola und Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Kokosöl erhitzen, den Basilikum und den Rucola darin anrösten, mit der Kokosmilch ablöschen, das geröstete Currypulver und Salz hinzufügen, pürieren und nochmals abschmecken.

Für das Gemüse:

Cashewkerne hacken, ohne Öl in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Zuckerschoten und Paprika abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Gemüse in etwas Kokosöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dana Burde am 25. Juni 2018