

Zander-Filet mit Kräutern, Zitronen-Soße, Belugalinsen

Für zwei Personen

Für den Fisch und Sauce:

1 Zanderfilet, mit Haut	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	1 EL Butter	Café de Paris Gewürz
Muskatnuss	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Linsen:

50 g Belugalinsen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 Stück Ingwer	200 ml Kokosmilch
1 Lorbeerblatt	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Schafskäse:

200 g Schafskäse	4 Romatomen	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Liebstöckel	1 Lorbeerblatt	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch und Sauce:

Die Zitrone waschen und Schale abreiben. Fisch abbrausen, trockentupfen und mit Café de Paris, Muskatnuss, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Olivenöl anbraten. Zitronenschale dazugeben und in Olivenöl und Zitronenschale anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit in die Pfanne geben. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und den Fisch damit verfeinern. Zitrone halbieren, Saft auspressen und über dem Fisch verteilen. Am Ende noch etwas Butter dazugeben und den Fisch damit übergießen.

Für die Kräuterbutter:

Butter mit Zitronenschale, Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer in den Mixer geben. Zum Fisch reichen.

Für die Linsen:

Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Linsen in einem Topf mit Schalotte und Zwiebel anbraten. Ingwer kleinhacken und dazugeben. Mit Chili, Limettensaft und Lorbeer verfeinern. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schafskäse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Schafskäse in einen Bett von Romatomen, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, rote Zwiebel, Lorbeer, Knoblauch, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Ofen ca. 15 Minuten grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 20. August 2020