

Zander auf Berglinsen mit Frühling-Zwiebeln und Chip

Für zwei Personen

Für die Linsen:

150 g Berglinsen	1 große festk. Kartoffel	1 Karotte
1 Knollensellerie	1 Frühlingzwiebel	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer	1 Zitrone
80 ml trockener Rotwein	500 ml Geflügelfond	2 TL Rotweinessig
1-2 EL Aceto Balsamico	1 EL Tomatenmark	1 EL Rapsöl
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
1 TL brauner Zucker	½ TL Ras el-Hanout	1 TL Chilisalز
Salz		

Für den Fisch:

250 g Zanderfilet mit Haut	6 EL Roggenmehl	1 EL Rapsöl
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 dünne Sch. Südtiroler Speck	4 kleine Frühlingzwiebeln	1 EL Butter
1 EL Limonenöl	Salz	

Für die Linsen:

Die Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und abwaschen.

Kartoffel und Karotte in Würfel schneiden, Sellerie putzen und klein schneiden. Alles in einen Topf geben und mit Öl und braunem Zucker andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Linsen zugeben, verrühren und Fond angießen. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Nach 15 Minuten Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Thymian und Zitronenschale hinzufügen (vor dem Servieren wieder entfernen). Zuletzt Frühlingzwiebeln in Ringen zugeben und anschließend mit Chilisalز, Ras el-Hanout, Balsamico und Essig abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen.

Für den Fisch:

Zanderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden, anschließend die Hautseite mehlieren. Öl in der Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite 3-4 Minuten kross anbraten und Butter zugeben. Fisch wenden und Pfanne vom Herd nehmen. In der Resthitze glasig durchziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Speckscheiben in der Pfanne bei milder Hitze krossbraten.

Frühlingzwiebeln putzen, waschen und das Dunkelgrün abschneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin schwenken. Limonenöl am Ende über den Fisch träufeln.

Stefan Florian am 28. November 2022