

Zander-Filet mit Linsen-Salat und blanchiertem Lauch

Für zwei Personen

250 g Zanderfilet	4 Scheiben Frühstücksspeck	80 g Berglinsen
1 Kartoffel	8 Frühlingszwiebeln	100 g Karotten
50 g Lauch	1 kleine Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone	1 Stück Ingwer
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Gartenkresse
1 TL brauner Zucker	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
40 ml trockener Rotwein	30 ml Geflügelfond	1 TL Rotweinessig
1 EL Balsamicoessig	2 Lorbeerblätter	Olivenöl, Cayennepfeffer
Pfeffer, Salz		

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Vom dem Ingwer drei Scheiben abschneiden. Von der Zitronenschale zwei Streifen entfernen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Lauch putzen und klein schneiden, den Knollensellerie, die Karotten und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, die Karotten, den Sellerie und die Kartoffeln zusammen mit dem braunen Zucker in der heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Nun die Linsen dazugeben, mit dem Fond auffüllen und 20 Minuten garen lassen. Nach 15 Minuten die Lorbeerblätter, den Knoblauch, den Ingwer, den Thymianzweig und die Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Zuletzt den Lauch und einen Esslöffel gehackte Petersilie dazugeben und das Linsengemüse mit Salz, Cayennepfeffer und den beiden Essigsorten abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und vom dunklen Grün befreien. Anschließend im kochenden Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Nun in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Den Fisch auf der Hautseite drei bis vier Minuten in der heißen Pfanne kross anbraten. Anschließend den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch darin gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Anschließend die Speckscheiben in der heißen Pfanne kross anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas Gartenkresse abzupfen. Den Zander mit dem Linsensalat und dem blanchierten Lauch auf Tellern anrichten, mit den Speckscheiben und der Gartenkresse garnieren und servieren.

Ralf Götz am 12. November 2013