

Zander-Filet auf Sherry-Linsen mit Beurre blanc, Speck

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, à 250 g 1 Zitrone Butter
Mehl

Für die Linsen:

100 g Beluga Linsen 30 g Möhren 30 g Lauch
30 g Sellerie 30 g Schalotten 2 cl Sherry
1 Lorbeerblatt 1 Chilischote 1 Bund Majoran
Butter Muskatnuss Salz
Pfeffer

Für die Beurre Blanc:

2 Schalotten 100 ml trockener Weißwein 10 ml weißer Balsamico
75 ml französischer Wermut 100 ml Fischfond 100 ml Kalbsfond
20 g Butter 200 g eiskalte Butter 100 ml Sahne
Speisestärke Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben geräuch. Bauchspeck

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Linsen in einem Topf mit Wasser geben. Lorbeerblatt und Chili hinzufügen. Linsen bissfest garen.

Für die Beurre Blanc Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten. Mit Weißwein, Fischfond, Wermut und Essig ablöschen. Auf ein Drittel einreduzieren. Sahne hinzugeben und noch einmal reduzieren. Die eiskalte Butter stückchenweise mit einem Stabmixer einmontieren. So lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist und eine homogene Verbindung mit der Reduktion eingegangen ist. Zum Schluss eventuell noch mit etwas Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sherrylinsen Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch waschen und fein würfeln. Schalotten mit Wurzelgemüse in etwas Butter anschwitzen. Gegarte Linsen dazugeben und mit Sherry und Beurre Blanc ablöschen.

Majoran abzupfen und fein hacken. Sherrylinsen mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Fisch den Saft einer halben Zitrone auspressen. Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Butter auf der Fleischseite anbraten. Fisch wenden und im Backofen fünf Minuten gar ziehen.

Für die Garnitur Speck in einer Pfanne kross anbraten.

Sherrylinsen auf Tellern anrichten, Zanderfilet darauf legen, mit Speck garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 08. März 2016