

Zander auf Linsen-Gemüse

Für 2 Personen

100 g Berglinsen	1 Schalotte	60 g ger. Bauchspeck
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	2 Zweige Thymian
100 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	1 Karotte
60 g Sellerie	60 g Lauch	2 Zanderfilets a 200 g
Salz, Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
3 EL Balsamico	3 Stängel glatte Petersilie	50 g Crème-double
1 EL flüssige, gebräunte Butter	Meersalz	

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Würfel schneiden, Speck ebenfalls fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Speck zugeben, kurz anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und den Geflügelfond angießen. Die Linsen ca. 30 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel dann zu den Linsen geben und alles noch ca. 5 Minuten köcheln. Die Zanderfilets auf der Hautseite leicht einritzen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer vorgewärmten Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl die Filets auf der Hautseite ca. 4 Minuten kross anbraten, 1 EL Butter und den Thymianzweig zugeben und die Fischfilets auf die Fleischseite wenden. Mit einem Esslöffel etwas von dem Fett in der Pfanne über das Fischfilet gießen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Essig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Crème double unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen. Das Linsengemüse soll eine leicht cremig, sämige Konsistenz haben. Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet obenauf geben, mit Meersalz bestreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser Montag, 19. September 2011