

Zander mit Kompott von Berglinsen und Ingwer

Für 4 Personen

Für das Linsenkompott:

150 g Berglinsen	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer	30 g Butter	1 EL milder Curry
300 ml Tomatensaft	2 Limettenblätter	Saft und Schale 1 Limette
1 Stiel Minze	1 Stiel Koriander	

Für den Zitronengrasschaum:

2 EL Kokosflocken	1 Schalotte	1 EL Rapsöl
4 Stiele Zitronengras	1 TL milder Curry	200 ml Fischfond
200 ml Wermut	100 ml Kokosmilch	Zitronensaft
Meersalz		

Für den Zander:

600 g Zanderfilet mit Haut	3 EL Rapsöl	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	grobes Meersalz	

Für das Linsenkompott:

Die Linsen in ca. 500 ml kaltem Wasser über Nacht einweichen. Linsen abgießen, das Wasser dabei auffangen. Linsen gut abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Linsen zugeben und kurz anschmoren. Currypulver darüber stäuben und kurz mitbraten. Tomatensaft, etwas Meersalz und die Limettenblätter zugeben. Die Linsen bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Nach Belieben etwas Einweichfond in kleineren Mengen nach und nach zugeben. Es sollte eine sehr sämige Konsistenz entstehen. Mit Limettensaft und -schale sowie etwas Meersalz abschmecken.

Für den Zitronengrasschaum:

Für den Schaum, Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schalotte fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin anbraten. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter, das Wurzelende und die Spitzen entfernen. Zitronengras sehr fein schneiden, zu den Schalotten geben und kurz mit anbraten. Currypulver und Kokosflocken zugeben und kurz mit anbraten. Mit Fond und Wermut ablöschen und alles langsam um die Hälfte einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kokosmilch zugeben, erhitzen und mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken.

Für den Zander:

Zanderfilet entgräten, abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zander in 4 Portionen teilen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zander auf der Hautseite knusprig und hellbraun braten. Die Temperatur herunterschalten. Zander wenden, Butter und Thymian zugeben und etwa 4 Minuten ziehen lassen. Mit Meersalz würzen. Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen in feine Streifen schneiden und unter die Linsen rühren. Die Linsen (in einem Metallring) auf warme Tellern geben. Den Zander darauf anrichten. Zitronengrassauce aufschäumen und neben den Linsen anrichten.

Sören Anders am 05. April 2013