

Zander-Filet mit Passionsfrucht-Linsen und Pak-Choi

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 160 g	3 kleine Pak-Choi	2 Passionsfrüchte
120 g Belugalinsen	2 Schalotten	1 rote Chilischote
3 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige	2 Thymianzweige
1 TL brauner Zucker	200 ml Gemüsefond	2 TL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl	60 g Butter	1 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Schalotten und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, die halbe Knoblauchzehe und den Chili darin anschwitzen. Den braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Linsen zugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen mit Salz, Pfeffer, dem ausgekratzten Passionsfruchtmark und dem Balsamico abschmecken. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets auf der Hautseite darin anbraten, zwei Knoblauchzehen abziehen und zu dem Fisch geben. Den Thymian und den Rosmarin ebenfalls dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und 30 Gramm Butter zugeben. Die Filets wenden und auf der Fleischseite garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pak-Choi längs halbieren und in einer zweiten Pfanne im heißen Sesamöl kurz bei hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Pfeffer würzen. Die Passionsfruchtlinsen mit der restlichen kalter Butter verrühren. Die Linsen auf den Tellern verteilen, je ein Zanderfilet darauf geben und den Pak-Choi daneben anrichten.

Johann Lafer am 15. März 2012