

Zander auf Kürbis-Linsen-Gemüse und Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

400 g Zanderfilet, mit Haut	100 g festk. Kartoffeln	75 g braune Linsen
200 g Muskat-Kürbis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Thymianzweige	1 Rosmarinzweig
2 Zweige glatte Petersilie	1 El Rapsöl	1 El Weißweinessig
100 ml Fischfond	20 g kalte Butter	2 TL Butterschmalz
Öl, Mehl	Salz, Pfeffer	

Die Linsen in kochendem Wasser in 20 Minuten weich garen. Anschließend abschütten. Inzwischen den Kürbis schälen und klein würfeln. Die rote Zwiebel abziehen und die Hälfte klein schneiden. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel in dem Rapsöl anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen und den Fischfond angießen. Alles zugedeckt etwa fünf Minuten garen, anschließend die Linsen untermischen. Den Topf vom Herd ziehen und die kalte Butter nach und nach unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken und warm halten. Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen hobeln. Das Öl zum Frittieren erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig ausbacken. Anschließend die Kartoffelscheiben auf einem Krepppapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Stücke teilen. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Den Knoblauch halbieren. Die Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Zanderfilets in Mehl wenden. Das Butterschmalz zerlassen und die Fischfilets darin auf der Hautseite anbraten. Den Knoblauch, den Rosmarin und den Thymian dazu geben. Den Fisch auf der Hautseite drei Minuten braten, wenden und eine weitere Minute braten. Das Linsen-Kürbis-Gemüse auf einen Teller geben, den Zander obenauf anrichten und das Kartoffelstroh auf den Fisch geben. Mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 12. Oktober 2012