

Zander auf buntem Linsenkeimlingssalat und Kerbelschaum



[caption id="attachment_12051" align="aligncenter" width="850" caption="Leichte Küche die schmeckt..."]



[/caption]

Heute gibt`s ein sommerliches Gericht mit zartem Zander, bekömmlichen Linsensalat und leichtem Kerbelschaum. Die Vorbereitung der Linsenkeimlinge dauert drei Tage. Der Aufwand lohnt sich. Die Keimlinge sind besonders reichhaltig an Nährstoffen und schmecken köstlich erfrischend. **Unser Tipp:** Linsenkeimlinge gibt`s auch schon gekeimt in vielen Reformhäusern zu kaufen. So lässt sich Zeit sparen.

Hier die Anleitung für "**Zander auf buntem Linsenkeimlingssalat und Kerbelschaum**":

Zutaten

für 4 Personen

- 4 x 120 g Zanderfilet
- 200 g Linsen (z.B. Alblinsen)

- 200 g Karotte
- 200 g Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 100 ml Rotweinessig
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Johannisbeersaft
- 1 EL Senf, mittelscharf oder grobkörnig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Etwas Muskatnuss
- 1 Bund Kerbel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 ml fettarme Milch
- 1 Blatt Gelatine
- 4 Blätter Salat zum Anrichten

Zubereitung

Die **Linsen** über Nacht in 1 l kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und die Linsen in einem Sieb über einer Schüssel geben. Linsen drei Tage morgens und abends mit kaltem Wasser gut abrausen. Nach drei Tagen haben sich Linsenkeimlinge entwickelt. Vor dem Servieren die Karotte schälen und mit dem Sellerie in feine Würfel schneiden. Linsen und Gemüse 1 Minute in kochendem, leicht gesalzenem Wasser kochen.

Aus Essig, Saft, Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Honig, Senf ein **Dressing** anrühren. Fein geschnittene Petersilie und Kerbel unterrühren. Das Dressing in einer Schüssel mit den Linsen und dem Gemüse geben und vermengen. 20 Minuten ziehen lassen.

Für den **Kerbelschaum** die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen bis diese weich ist. Dann Gelatine in einem kleinen Topf mit Milch, Gemüsebrühe, etwas Salz erwärmen bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Hitze abschalten. Dann einen halben Bund Kerbel hinein legen und 15 Minuten ziehen lassen. Kerbel heraus nehmen. Topf beiseite stellen.

Die **Zanderfilets** salzen und leicht pfeffern. Dann in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten 3 Minuten braten.

Zum **Anrichten** den Linsensalat mit Salatblättern auf Teller verteilen. Die Zanderstücke darauf setzen. Die warme Kerbelmilch mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen und davon etwas auf den Zander geben.



