Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Knuspriger Zander auf cremigen Linsen

Zutaten:

- 4 x 120 g Zanderfilet
- 200 g Alblinsen (6 h oder über Nacht eingeweicht)
- Je 100 g Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie, geschält und fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt
- 1 TL Paprika edelsüß
- 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Schmand oder Crème fraîche
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- Öl zum Braten
- 1 EL Tomatenmark
- Eventuell etwas Mehl für den Fisch
- 1-2 EL italienische Kräutermischung
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
- Zum Servieren: frische Petersilie, etwas Rukola oder Frisée, halbierte Cocktailtomaten

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Das Tomatenmark und das Paprikapulver zugeben und rührend kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten einkochen.

Die eingeweichten und abgetropften Linsen, die Tomaten und die Gemüsebrühe zugeben und abgedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Gemüsewürfel hinzugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse ideal durchgegart sind und dabei noch einen sanften Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und italienischer Kräutermischung verfeinern.

Tipp: Sollte etwa Flüssigkeit fehlen, zwischendurch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben.

Zuletzt Schmand oder Crème fraîche hinzufügen. Mit frischen Kräutern verfeinern.

Die Zanderfilets salzen und eventuell auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten, bis diese knusprig und goldbraun ist. Einmal wenden und ca. 1 Minute auf der anderen Seite braten.

Die Linsen auf Teller verteilen und mit Kräutern, Cocktailtomaten und etwas Salatdekoration anrichten.