

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 abbrausen. 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.