Zander mit Süßkartoffelpüree und Linsen Beurre blanc

Zutaten:

- 4 x 150 g Zanderfilets mit Haut
- 800 g Süßkartoffeln
- 150 g Butter
- 300 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Nussmus (z.B. Mandelmus) oder Butter
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss

Für die Beurre blanc mit Linsen

- 1 Schalotte
- 175 g Butter
- 125 ml Weißwein
- 80 ml Fischfond
- 1 El Weißweinessig oder Zitronensaft
- 100 g vorgekochte kleine Linsen
- 4 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Salz & weißer Pfeffer

Extra: Kapuzinerkresse, schwarze Johannisbeeren

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden, dann mit 300 ml Wasser (gesalzen) oder Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend dasd restliche Kochwasser abgießen und 150 g Butter, Salz, Muskatnuss, Nussmus und Pfeffer zugeben. Alles stampfen oder kurz pürieren.

Schalotten schälen, fein würfelnund danach in 20 g Butter kurz anschwitzen. Mit Wein, Fond und Essig ablöschen, bei starker Hitze auf etwa 70 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb gießen.

Kurz vor dem Servieren erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und klein gewürfelte eiskalte Butter mit dem

Schneebesen unterrühren. Zuletzt die vorgekochten Linsen und den Schnittlauch einrühren. Die Sauce nicht kochen, nur erwärmen.

Den Zander salzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross und goldgelb braten. Den Fisch umdrehen und 1 Minute auf der anderen Seite braten. Nun Pfeffern und mit Süßkartoffelpüree und Linsen Buerre blanc anrichten. Mit Kapuzinerkresse und schwarzen Johannisbeeren garnieren.

Tipp: Dazu passt ein schöner heimischer Weißwein, z.B. Grauer Burgunder