

# Gebratenes Zanderfilet auf bunten Berglinsen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht, modern, gesund, herrlich leicht und „schmackig“

## Zutaten

- 700 - 800 g taufrisches Zanderfilet mit Haut
- 50 g rote Berglinsen (Puy-Linsen)
- 50 g grüne Berglinsen (Puy-Linsen)
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 30 g Knollensellerie in Brunoise geschnitten
- 1 kleine Stange Frühlingslauch, in Brunoise geschnitten
- 2 Tomaten, "Tomate concassée"
- 2 mittelgroße Kartoffeln in feinen Streifen gehobelt
- Zum Mitbraten: 1 Thymianzweig, etwas frischen Majoran, 1 gedrückte Knoblauchzehe Saft 1/2 Zitrone
- 20 - 30 g Butter
- Etwas Olivenöl
- Etwas Balsamico
- Salz und Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Linsengemüse:

### Schritt2

Das klein gewürfelte Gemüse in etwas Olivenöl glasig anschwitzen und die unter fließendem Wasser gewaschenen Puy Linsen dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Gemüsebrühe

### **Schritt3**

20 - 25 min. „al dente“ kochen.

### **Schritt4**

Mit etwas gutem Balsamico und Olivenöl „schmackig“ abschmecken und kurz vor dem Anrichten die Tomate concassée unterheben.

### **Schritt5**

Das Zanderfilet:

### **Schritt6**

Unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp abtupfen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer 4 - 5 mal einritzen, salzen, pfeffern und mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Mehl bestäuben und in heißer Butter und etwas Öl mit dem Knoblauch und den Kräutern von jeder Seite 2 min. "rösch" braten. Die Pfanne zurückziehen und den Fisch mit der Resthitze

### **Schritt7**

2 - 3 min. glasig durchziehen lassen.

### **Schritt8**

Das Kartoffelstroh:

### **Schritt9**

Die in feinen Streifen gehobelten Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abspülen und auf Küchenkrepp gut trocknen.

### **Schritt10**

(So entfernt man die Kartoffel eigene Stärke, die Alles zusammen kleben llässt)

### **Schritt11**

In 180° C heißem Öl goldbraun heraus backen, ständig rühren und auf Küchenkrepp ablaufen lassen; leicht salzen.

### **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt13**

Das Linsengemüse auf vorgewärmten Tellern portionsweise anrichten und den appetitlich gebräunten Fisch darüber geben; mit dem Kartoffelstroh obenauf vollenden.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** gesund, kartoffelstroh, kräuter, leicht, modern

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebratenes-zanderfilet-auf-bunten-berglinsen/>