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 concassèe"
- 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 concassèe 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/