Zanderfilet auf Rahmlinsen mit Paprika – Tomatengemüse

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Modern, herrlich leicht, „schmackig“, schnell gemacht

Zutaten

- Für den Zander:
- 4 Stück küchenfertiges Zanderfilet mit Haut à 180 g
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Thymian und Rosmarin Zweig zu mitbraten
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Rahmlinsen
- 50 g rote Berglinsen (Puy-Linsen)
- 50 g grüne Berglinsen (Puy-Linsen)
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 30 g Knollensellerie in kleine Würfelchen geschnitten
- 1 kleine Stange Frühlingslauch, in kleine Würfelchen geschnitten
- Etwas instant Gemüsebrühe
- 1 El Olivenöl
- 1/2 Becher Creme fraiche
- Für das Paprika - Tomatengemüse:
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine, rote und grüne Paprikaschote , entkernt, geschält, in 1 cm großen Würfeln
- 2 vollreife Tomaten ohne Haut, entkernt in 2 cm großen Würfeln
- 1/2 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 El guter Tomatenketsup
- 1 El gehackte Petersilie
- 1 Tl Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Rahmlinsen:

Schritt2

Zunächst auf einem Küchensieb unter fließendem Wasser waschen.

Schritt3

Die Schalotten-, Frühlingslauch-, und Selleriewürfelchen in Olivenöl anschwitzen und die Linsen dazu geben. Etwas Gemüsebrühe aufgießen, weich, aber noch "bissfest" garen.

Schritt4

Kurz halten und Creme fraiche unterheben, pikant nachschmecken.

Schritt5

Paprika - Tomatengemüse:

Schritt6

Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen und die Paprikawürfel und den Tomatenketsup dazu geben.

Schritt7

Würzen, 2 - 3 min. leise im eigenen Fond garen lassen. Nachschmecken und die Tomatenwürfel und Petersilie unterschwenken.

Schritt8

Nicht zu weich werden lassen, Tomaten sollten noch erkennbar sein.

Schritt9

Das Zanderfilet:

Schritt10

Zunächst unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp wieder tupfen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer 4 - 5 mal einritzen, Salzen, pfeffern und mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln.

Schritt11

Anschließend mit Mehl bestäuben und in heißer Butter und etwas Öl, Knoblauch und den Kräutern, zunächst auf der Hautseite

Schritt12

ca. 2 min. von jeder Seite "rösch" braten.

Schritt13

Die Pfanne zurückziehen und den Fisch mit der Resthitze

Schritt14

2 - 3 min. glasig durchziehen lassen.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Den Zander mit der appetitlichen Hautseite nach oben auf den Rahmlinsen anrichten, das Paprika - Tomatengemüse daneben oder darüber placieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** schmackig. **Zutaten:**Tomaten

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-auf-rahmlinsen-mit-paprika-tomatengemuese/