Rezept

Filet de sandre aux lentilles - Zanderfilet mit Linsen

Ein Rezept von Filet de sandre aux lentilles - Zanderfilet mit Linsen, am 27.04.2024

Zutaten

200 g	grüne Le-Puy-Linsen
1	Gewürznelke
150 g	Knollensellerie
1 EL	Olivenöl
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Aceto balsamico
	Pfeffer
6 EL	trockener Weißwein
100 g	Sahne
2 TL	Dijonsenf
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
150 g	Möhren
1	Zwiebel
125 ml	Hühner- oder Gemüsefond
1 EL	Tomatenmark
	Meersalz
2	Schalotten
4 EL	Weißweinessig
1 EL	körniger Senf
	Meersalz
4	Zanderfilets mit Haut (à ca. 150 g)
1 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in kochendem Wasser mit Lorbeer und Nelke ca. 20 Min. gar (aber nicht zu weich) kochen, dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und die Gewürze entfernen. Möhren, Knollensellerie und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin ca. 5 Min. anbraten. Die Linsen und den Fond hinzufügen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomatenmark, Balsamico und Petersilie unter das Linsengemüse mischen und alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Senfsauce die Schalotten schälen und fein hacken, dann mit dem Weißwein und dem Essig in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Die Sahne hinzufügen und erhitzen, dann die Sauce durch ein Sieb gießen, die Schalotten gut ausdrücken. Beide Senfsorten unterrühren und die Sauce mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Zanderfilets kalt waschen, gut trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen, die Fischfilets salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Dann die Filets wenden, die Butter hinzufügen und die Filets weitere 3 Min. braten.

5. Währenddessen das Linsengemüse und die Senfsauce erwärmen, aber nicht aufkochen. (Sie könnte gerinnen.) Die Sauce mit dem Pürierstab kurz aufschäumen. Das Linsengemüse auf Teller geben, den Fisch darauf anrichten und mit etwas Sauce umgießen.