

## Rezept

# Zander in Sesamkruste

Ein Rezept von Zander in Sesamkruste, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>125 g</b> kleine grüne Linsen (Puy-Linsen)	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> kleine reife Mango (ca. 200 g)	<b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer (ersatzweise 1 EL scharfe ChilisaUCE)
<b>1</b> 1/4 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Olivenöl
<b>300 g</b> Zanderfilet (ersatzweise Flussbarsch- oder Wolfsbarschfilet)	<b>1</b> Eiweiß
<b>2 EL</b> Vollkorn-Semmelbrösel	<b>2</b> 1/2 EL ungeschälte Sesamsamen
<b>1</b> kleine Möhre	<b>1 EL</b> Weizen-Vollkornmehl
<b>4</b> schöne Blätter Chicorée	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> 1/2 EL Rapsöl	<b>1 Stück</b> frische Ingwerwurzel (ca. 1 cm lang)
	1/2 TL Aceto Balsamico

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen kalt abbrausen. Mit der Brühe zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. garen. Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob würfeln und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Cayennepfeffer, 1/4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl unterrühren. Die Mangosauce zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Das Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit 1/2 EL Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß verquirlen. Sesamsamen und Semmelbrösel vermischen. Den Fisch auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Zuerst durch das Eiweiß ziehen, dann in der Sesam-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken. Dann den Fisch zugedeckt kühl stellen.
3. Inzwischen die Möhre putzen, schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Die Chicoréeblätter kalt waschen und gut trockenschütteln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Linsen abgießen.
4. In einem Topf 1/2 EL Öl erhitzen. Die Möhren, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und den Ingwer darin glasig dünsten. Die Linsen untermischen und kurz miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico würzen. Zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.
5. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischstücke ca. 6 Min. darin goldbraun braten, dabei einmal wenden. Dann mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Die restlichen Frühlingszwiebeln unter die Mangosauce rühren. Die Hälfte vom Fisch und je 2 Blätter Chicorée auf einen Teller legen. Die Linsen in den Chicoréeschiffchen verteilen. Die Mango-Sauce dazu servieren.