

Rezept

Zander mit gelber Linsensauce und Wurzelspinat

Ein Rezept von Zander mit gelber Linsensauce und Wurzelspinat, am 18.12.2025

Zutaten

2 Zanderfilets mit Haut, geschuppt (à 200 g)	1 kleine Zwiebel (70 g)
1 kleine Knoblauchzehe	200 g Wurzelspinat (geputzt etwa 160 g)
4 EL Olivenöl	80 g gelbe Linsen (Reformhaus)
350 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Currypulver	Meersalz, z.B. Fleur de Sel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Die Zanderfilets kalt abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit einer Pinzette evtl. von Mittelgräten befreien. Die Fischfilets in 4 gleich große Stücke schneiden und die Haut jeweils 2-mal schräg einschneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Spinat von groben Stielen befreien, gründlich und evtl. mehrmals waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. In einem Topf (24 cm Ø) 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin in 1 Min. glasig dünsten. Linsen und Knoblauch einrühren, 1 Min. garen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Linsen je nach Sorte bei geringer Hitze in etwa 25 Min. weich kochen und dabei immer wieder umrühren. Die Sahne dazugießen und aufkochen lassen. Den Spinat zu den Linsen geben, durchrühren, abdecken und 5 Min. köcheln lassen. Das Linsengemüse mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken.
4. Den Zander von beiden Seiten nur salzen. Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze in 3 Min. kross braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 3 Min. in der Restwärme ziehen lassen.
5. Das Linsengemüse mit den kross und saftig gebratenen Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer und 1 Prise Meersalz bestreuen und servieren.