

Zander-Filet mit Kartoffel-Schuppen und sauren Linsen

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 200 g	1 große Kartoffel, festkochend	100 g kleine, grüne Linsen
3 Schalotten	80 g Butter	1 Ei
5 Zweige Thymian	200 ml Gemüfefond	5 EL Balsamico-Essig
5 EL neutrales Pflanzenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin glasig dünsten, die Linsen und den Fond dazu geben und alles bei geringer Hitze kochen lassen. Den Balsamico-Essig um etwa ein Drittel in einem weiteren Topf reduzieren. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und trocken tupfen. Aus den Kartoffelscheiben runde Scheiben von etwa zwei Zentimetern Durchmesser ausstechen. Nochmals 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Das Ei verquirlen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und dick mit dem Ei bestreichen. Die Kartoffelscheiben anschließend wie Schuppen auf die Filets legen. Das Ganze mit der zerlassenen Butter bestreichen und kalt stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Kartoffelschuppenseite nach unten bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten braten und etwas nachwürzen. Die Thymianzweige in die Pfanne geben und mitbraten. Den Fisch wenden und etwa eine Minute braten. Den reduzierten Balsamico-Essig mit den Linsen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Butter unterschwenken. Das Zanderfilet mit den Kartoffelschuppen, den sauren Linsen und dem Thymian auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Hermann am 08. September 2010