

## Kross gebratener Zander auf Linsen-Gemüse

### Für 2 Personen

250 g Zanderfilet mit Haut	2 Scheiben Frühstücksspeck	100 g Berglinsen
1 Kartoffel	1 Zwiebel	30 g Karotten
30 g Lauch	30 g Knollensellerie	1 Zitrone
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
20 g Ingwer	0,5 Bund glatte Petersilie	4 kleine Lauchzwiebeln
1 EL Tomatenmark	2 EL Butter	1 TL brauner Zucker
1 EL Mehl	250 g Geflügelfond	50 ml trockener Rotwein
2 TL Rotweinessig	2 TL Balsamicoessig	3 EL Rapsöl
1 Prise Cayennepeffer	Salz	Pfeffer

Die Linsen mehrere Stunden in reichlich Wasser einweichen, danach abtropfen lassen. Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Die Teller zum Anrichten darin aufwärmen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen, drei Scheiben abschneiden sowie drei Streifen von der Zitronenschale abziehen. Die Petersilie kleinhacken. Den Lauch putzen und waschen, die Hälfte der Zwiebel, die Kartoffel, die Karotten und den Sellerie schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln, die Karotten, den Sellerie und die Kartoffeln in einem Topf bei milder Hitze auf einem Esslöffel Rapsöl mit dem braunen Zucker anschwitzen. Das Tomatenmark hineinrühren, etwas mitschwitzen lassen, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die eingeweichten Linsen dazugeben, mit dem Fond auffüllen und 25 Minuten mehr ziehen als köcheln lassen. Nach einer Viertelstunde das Lorbeerblatt, die Knoblauch- und Ingwerscheiben, den Thymianzweig und die Zitronenschale einlegen und am Ende der Garzeit wieder entfernen. Zuletzt den Lauch dazugeben und die Linsen mit Salz, Cayennepeffer und dem Essig abschmecken sowie die Petersilie hineingeben. Die Speckscheiben bei milder Hitze in zwei Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne kross anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, das dunkle Grün entfernen, in Salzwasser bissfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Lauchzwiebeln in einer Pfanne mit der Butter bei milder Temperatur erhitzen und salzen und pfeffern. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in einem Esslöffel Rapsöl mit der Hautseite nach unten einlegen und vier Minuten kross anbraten. Den Zander wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Den Zander auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen auf den warmen Tellern anrichten, die Zanderfiletstücke darauf setzen, mit je einer Speckscheibe und zwei Lauchzwiebeln garnieren.

Jochen Brückner am 12. Januar 2011