

Zander-Filet mit Beluga-Linsen und Passionsfrucht

Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	150 g Belugalinsen	4 Passionsfrüchte
4 Zweige Rosmarin	4 Zehen Knoblauch	125 ml Balsamico
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet nur kurz auf der Fleischseite anbraten. Anschließend die Hautseite drehen und, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und bei schwacher Hitze garen lassen. Für die Belugalinsen einen Topf mit Wasser aussetzen und die Linsen darin, ohne Salz, gar kochen lassen. Die Passionsfrucht säubern und das Fruchtfleisch hinaus schneiden. Das Fruchtfleisch und Balsamico zu den Linsen geben um mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen auf dem Teller servieren und das Zanderfilet darüber auflegen.

Günther Schmauder am 29. September 2011