

Zander auf Beluga-Linsen mit Lauchstroh

Zutaten für den Zander (für 3 Personen):

- 300 g (ohne Haut) Zanderfilet
- 40 g weiche Butter
- 20 g Parmesan
- 20 g Paniermehl
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 0,5 Bio-Zitrone

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Das Zanderfilet von den Gräten befreien, portionieren und in eine gebutterte Auflaufform legen.

Zitrone auspressen und die Schale abreiben, Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Parmesan reiben. Mit Butter, Senf und Paniermehl vermischen und auf dem Zander verstreichen. Das Filet 10-12 Minuten im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit die Grillfunktion anstellen.

Zutaten für die Linsen:

- 100 g Beluga-Linsen
- 500 ml Wasser
- 1 Schalotte
- 20 g Butter
- 1 EL Balsamico-Creme
- Salz
- Pfeffer

Linsen in leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Hitze reduzieren und die Linsen gar ziehen lassen. Butter in eine Pfanne geben. Schalotte schälen, klein schneiden und andünsten. Die gegarten Linsen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Creme abschmecken.

Zutaten für Soße und Lauchstroh:

- 1 Stange Lauch
- 20 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Mehl
- 1 EL Speisestärke
- 50 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 ml Rapsöl

Lauch waschen und beide Enden abschneiden. Eine Hälfte klein schneiden, die andere beiseitelegen.

Butter in einer Pfanne zerlassen, klein geschnittenen Lauch dazugeben und etwa zwei Drittel des Mehls darüberstreuen. Verrühren, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend mit Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Eventuell mit Speisestärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Öl in einem Topf erhitzen. Restlichen Lauch in Streifen schneiden, mit restlichem Mehl mehlieren und in Öl ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Fischstücke auf Teller setzen, Linsen daneben platzieren. Soße angießen und alles mit Lauchstroh dekorieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 14.07.2022

Koch/Köchin: Dimitra Löffel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen