

Zander mit Linsen, Tomaten und Buddhas Hand

Zutaten für die Linsen (für 4 Personen):

- 200 g Linsen
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Dashi
- 100 ml weißer Portwein
- 1 l Wasser
- 1 (Sorte Buddhas Hand) Zitrone

Möhre und Petersilienwurzel schälen und klein würfeln. Linsen mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Buddhas-Hand-Zitrone hinzufügen und 3 Minuten mitköcheln. Herausnehmen, salzen und beiseitelegen.

Dashi (im Asia-Laden erhältlicher japanischer Fischsud), den angedrückten Knoblauch und Portwein dazugeben. Dann die Linsen gar kochen. Zum Schluss je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft würzen.

Zutaten für den Tomatensalat:

- 4 große Tomaten
- 2 Bund Feldsalat
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Sauerteig- Brötchen
- Salz
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Zwiebeln schälen und würfeln, den Knoblauch andrücken und mit den Zwiebeln in einer großen Pfanne mit Pflanzenöl dünsten.

Das Brötchen klein würfeln und zu den Zwiebeln geben. Scharf anbraten, damit das Brot kross wird. Salzen.

Tomaten klein schneiden, in eine Schüssel geben und den geputzten Feldsalat dazugeben. Olivenöl hinzufügen und mit dem gerösteten Brot und den Zwiebeln erst kurz vor dem Servieren vermengen.

Zutaten für den Zander:

- 400 g Zanderfilets
- Pflanzenöl
- Salz
- 1 Stange Lauch

Zander portionieren und die Hautseite trocken tupfen.

Von der Buddhas-Hand-Zitrone einige Finger kleinschneiden, ein paar große Finger im Ganzen von der Frucht trennen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten. Den Fisch auf der Hautseite dazugeben, anbraten, wenden und fertig braten.

Lauch waschen, längs einschneiden und in gesalzenem Wasser kochen. Dann wie Pasta mit einer Gabel zu kleinen Nestern aufdrehen.

Alles auf Tellern anrichten. Den aufgedrehten Lauch als Garnitur auf die Linsen geben und das Gericht nach Geschmack dekorieren, etwa mit Feigen oder Blüten.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 23.09.2022

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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