

7.9.2022 sehr fein

Zanderfilet auf Beluga Linsen

Wenn es mal wieder Fisch zum Mittagessen sein soll: Zanderfilet auf Beluga Linsen ist ein raffiniertes Gericht, welches auch noch total einfach und schnell zubereitet ist.

Vorbereitungszeit

10 Min.

Zubereitungszeit

35 Min.

Arbeitszeit

45 Min.



5 von 2 Bewertungen

Gericht: Hauptgericht

Land & Region: Deutschland, Mediterrane Küche

Keyword: Fisch

Portionen: 2

Kalorien: 550kcal

Equipment

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Küchensieb
- Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Esslöffel
- beschichtete Pfanne
- Küchenpapier
- Holzlöffel
- Pfannenwender
- Schaumlöffel
- Teller
- 2-3 Schalen für die vorbereiteten Zutaten

Zutaten

- 200 Gramm Beluga Linsen
- 1-3 Stück Tomaten je nach Größe, ich verwende kleine Rispetomaten [2 normale Tomaten](#)
- 1 Stück Zwiebel
- 5 EL Pflanzenöl
- 400 ml Gemüsefond
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Packung Gartenkresse [nicht vorhanden](#)
- 1/2 TL Kreuzkümmel [gemahlen](#)
- 1 Stück Lorbeerblatt
- etwas Salz und Pfeffer
- 1-3 EL dunkle Balsamico-Reduktion je nach Belieben [nächstes Mal ausprobieren](#)
- 4 Stück Zanderfilet Tiefkühlware

- 2 EL Weizenmehl
- etwas Zitronenpfeffer

Zubereitung

Zubereitung der Beluga Linsen

1. Die abgewogenen Linsen in ein Küchensieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen. In eine kleine Schüssel geben und für die spätere Verwendung zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten abspülen, vierteln und das flüssige Innere entfernen. Für dieses Rezept benötigen wir lediglich das Fruchtfleisch. Bei kleinen Rispetomaten kann die Haut dranbleiben, bei großen Gartentomaten sollte sie vor dem Vierteln entfernt werden. Nun wird das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel geschnitten.
4. Die Gartenkresse mit einer scharfen Schere abschneiden und in einer kleinen Schüssel bereitstellen.
5. Die Petersilie abspülen und fein hacken. Einige Blättchen zum garnieren zurückbehalten.
6. Im Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten. Nach einigen Minuten, wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, die Hälfte der Tomatenstücke, Kreuzkümmel und das Lorbeerblatt hinzugeben und alles gut vermengen.
7. Nach ca. 3 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles kurz aufkochen.
8. Nun können die ab gespülten und abgetropften Beluga Linsen in den Topf gegeben werden.
9. Alles zusammen sollte nun ca. 20-30 Minuten bei geringer Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel köcheln, bis die Linsen gar sind. Ab und zu umrühren. Die Beluga Linsen sollten dann die Flüssigkeit komplett aufgesogen haben und weich, aber noch bissfest sein.
10. Kurz vor Ende der Garzeit die zweite Hälfte der Tomatenwürfel in den Topf geben.
11. Wenn die Linsen gar sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Balsamico hinzugeben. Dabei zunächst einen Esslöffel Balsamico unterrühren und dann probieren. Je nachdem, wieviel Säure gewünscht ist, kann noch mehr Balsamico verwendet werden, ganz nach dem persönlichen Geschmack.
12. Die vorbereitete Gartenkresse und die Hälfte der gehackten Petersilie (die andere Hälfte zum garnieren verwenden) kurz vor dem Anrichten zu den Linsen geben und unterrühren.

Zubereitung des Zanderfilets

1. Die Zanderfilets solltest du am besten im Kühlschrank auftauen. Vor der Verarbeitung gut abspülen und anschließend mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Die trockengetupften Zanderfilets beidseitig gut mit Zitronenpfeffer bestreuen.

3. Das Mehl auf einen geeigneten Teller geben und die Zanderfilets darin mehrfach wenden, so dass das Mehl gut an beiden Seiten haftet.
4. Kurz bevor die Linsen gar sind, kann mit dem Braten der Zanderfilets begonnen werden. Hier ist ein wenig Multi-Tasking gefragt - aber das ist zu schaffen.
5. In einer Pfanne das restliche Pflanzenöl erhitzen und sobald es brutzelt, die bemehlten Zanderfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben. Sollten sich die Filets beim Braten stark wölben, ggf. ein wenig mit dem Pfannenwender andrücken. Sobald die untere Seite gebräunt ist, können die Filets gewendet werden und die zweite Seite wird ebenfalls goldbraun angebraten. Das sollte je Seite ungefähr 3-4 Minuten dauern.

Anrichten der Zanderfilets auf den Beluga Linsen

1. Die fertig zubereiteten Linsen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in der Mitte des Tellers anrichten.
2. Darauf jeweils zwei gebratene Zanderfilets drapieren, mit den Petersilienblättchen garnieren und die restliche gehackte Petersilie darüberstreuen.
3. Guten Appetit!

Zanderfilet auf Beluga Linsen <https://www.silvertravellers.de/zanderfilet-auf-beluga-linsen/>