

Sahnelinsen mit gebratenem Zander

Zutaten

2 Portionen

1 Dose Linsen mit Suppengrün
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe
150 g Schmand
2 El Mehl
250 g Zanderfilets mit Haut
Salz, Pfeffer
2 El Öl
etwas Schnittlauch
3 Tl geriebener Meerrettich

Zubereitung

Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig braten. 150 ml Brühe und Schmand zugeben, aufkochen. Linsen untermischen und zugedeckt bei milder Hitze erwärmen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Zanderfilets auf der Hautseite mit einem scharfen Messer mehrfach einschneiden. Filets rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch im Mehl wenden, dann erst auf der Hautseite 3 Min. braten, wenden und weitere 2 Min. braten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Meerrettich unter die Linsen rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zander auf den Linsen anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln. Die Linsen dicken die Sauce kräftig an, darum müssen Sie evtl. weitere Brühe zugeben und sollten das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit

30 min

Guten Appetit!

Foto: Matthias Haupt

