

Zander im Speckmantel auf Linsengemüse

Zutaten:

für 4 Personen

4 Zanderfilets à 140g ohne Haut und Gräten
4 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Liebstöckel (Klein)
Salz, Pfeffer
1 Zitrone fein abgeriebene Schale
1 Esslöffel Thymianblättchen
1 Esslöffel Rosmarinnadeln
12 dünne Scheiben Speck
200g kleine braune Linsen
50g Möhren, fein gewürfelt
50g Sellerieknolle, fein gewürfelt
90g Schalotten, fein gewürfelt
5 Esslöffel Öl
250 ml heller Geflügelfond
125 ml Rotwein
1 Esslöffel Majoranblättchen, gehackt
1 Esslöffel Speisestärke
3 Esslöffel Balsamicoessig
30g Butter kalt

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Zanderfilets mit einer Pinzette sorgfältig entgräten, mit Olivenöl einstreichen. Liebstöckelblätter grob hacken. Zanderfilets leicht salzen, pfeffern und mit Liebstöckel, Zitronenschale, Thymian und Rosmarin abgedeckt einen Tag marinieren.
2. Von den Fischfilets die Kräuter abstreifen, die Filets trockentupfen. Die Speckscheiben zwischen Klarsichtfolie leicht flach drücken. Dann jedes Fischfilet in drei Scheiben Speck einwickeln.
3. Die Linsen in kochendem Wasser in ca. 15 Minuten gar kochen, abgießen, abtropfen lassen. Möhren- und Selleriewürfel im Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen.
4. Für die Sauce 40 g Schalottenwürfel in 1 El Öl leicht andünsten. Den Geflügelfond und den Rotwein dazugießen. Den Majoran dazu geben und die Sauce auf etwa 1/8 l einkochen lassen. Mit dem in kaltem Wasser gelösten Pfeilwurzelmehl leicht binden. Beiseite stellen.
5. Die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten in einer Pfanne mit 3 El Öl anbraten, danach wenden. Im auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten wiederum auf der Nahtseite des Specks in 5 Minuten fertig garen.
6. Die restlichen Schalottenwürfel im restlichen Öl mit den Linsen andünsten, Möhren und Selleriewürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Balsamicoessig ablöschen.
7. Die Sauce einmal aufkochen lassen und die kalte Butter nach und nach einrühren.
8. Zum Anrichten das Linsengemüse auf die Teller verteilen, die Fischfilets in Scheiben schneiden und darauf setzen und mit der Sauce umgießen.