

Auf der Haut gebratenes Zanderfilet mit roten Linsen

Zutaten für 10 Personen:

10 Zanderfilets
400 g rote Linsen
1 Karotte in kleine Würfel geschnitten
1 rote Zwiebel in kleine Würfel geschnitten
1 Liter Gemüsebrühe
Thymian / Rosmarin
50 g Butter
400 g Schlagsahne
Salz / Pfeffer
2 Zitronen

Zubereitung:

Linsen in einem Topf in Butter anschwitzen, Karotten und rote Zwiebeln dazu geben, anschließend mit Gemüsebrühe übergießen und langsam köcheln lassen. Die Zanderfilets (Hautseite zuerst) in einer Teflonpfanne in heißem Öl anbraten, den Thymian und Rosmarin zum Schluss dazu geben. Damit sich die Zanderfilets nicht einrollen, diese mit einer Küchenpalette das Filet sanft für ein paar Sekunden auf den Pfannenboden drücken. Sobald die Hautseite knusprig ist, die Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Fleischseite auf ein Blech legen. Kurz vor dem Servieren die Zanderfilets in den Ofen bei 200° für ein paar Minuten geben, damit Sie heiß werden. Schlagsahne unter die roten Linsenheben und warmhalten.

Anrichten:

Das Linsengemüse in einen tiefen Teller geben, das Zanderfilet mit der Fleischseite auf die Linsen legen, mit Thymian, Rosmarin und Zitronenscheiben dekorieren.