



Zanderfilet auf roten Linsen

Zutaten für 4 Personen

4 Zanderfilets (geht auch mit Dorade, Wolfsbarsch und Rotbarsch)

250 g Wildreismischung und 2 TL Butter

3 Schalotten

2 Lauchzwiebeln und 2 EL Butter

250 g rote Linsen, Salz, Pfeffer und Weinessig

2 Limetten

375 ml Gemüsebrühe

2 cm Ingwer und 2 EL Butter

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung kochen, mit der Butter versehen und warmhalten.

Die Schalotten würfeln, die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und in der Butter andünsten. Dann die Gemüsebrühe zugeben und zum Schluss die Linsen. Das ganze nach Packungsanleitung fertig garen.

Die roten Linsen mit Salz, Pfeffer und Weinessig abschmecken.

2 Limetten abspülen, von einer die Schale abreiben und sie entsaften, die zweite in Scheiben schneiden.



Zubereitung

Die Zanderfilets salzen, pfeffern und kreuzweise vorsichtig einritzen. Den Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden, in Butter andünsten und die Zanderfilets darin je Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Die Linsen auf dem Teller anrichten, darauf die Zanderfilets, diese mit Limettensaft beträufeln und mit dem Bratfett begießen.

Anschließend mit Limettenscheiben und Melissenblättern dekorieren.

Die Reismischung mit den Limettenraspeln verfeinern und dazu servieren.

Guten Appetit!