

Gebratener Zander auf lauwarmem Linsensalat



- ca. 45 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g grüne Linsen
- 4 Tiefkühl-Zanderfilets, (á ca. 162 g)
- 2 TL Cajun Gewürzmischung
- 2 TL Bratfisch Gewürzsalz
- 200 g Karotten
- 250 g Staudensellerie
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 3 - 4 EL Butter
- 2 EL Balsamico-Essig, (weiß)
- 2 - 3 TL Blütenhonig
- 250 g Birnen, reif

Nährwerte pro Portion

ca. 430 kcal/ 1796 kJ, 39 g Eiweiß, 14 g Fett, 28 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Grüne Linsen mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Die eingeweichten Linsen abgießen und mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, Mit 1 TL Cajun Gewürzmischung würzen und zugedeckt 10-15 Min. weich garen.

Karotten schälen, in Streifen schneiden. Staudensellerie putzen und in feine Scheibchen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Möhren in 1-2 EL heißer Butter 3 Min. anbraten. Sellerie und Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. mit andünsten. Mit Essig, Cajun und Honig würzen. Linsen abtropfen lassen und unterheben.

Zander waschen, trocken tupfen, mit Bratfisch Gewürzsalz würzen und in übriger heißer Butter erst auf der Hautseite 4 Min. knusprig braten. Wenden und je nach Dicke der Filets 4-6 Min weiterbraten.

Birnen schälen, entkernen, klein schneiden und vor dem Servieren unter den Salat heben. Fisch darauf anrichten.

Tipp: Wenn du die Linsen nicht vorab einweichst, verlängert sich die Kochzeit auf ca. 35-40 Minuten.