

Wärmendes für kalte Tage!

Zanderfilet auf Currylinsenragout

Zutaten für 2 Portionen

Currylinsen

200 g Tellerlinsen
4 mittelgroße Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
2 EL Currypulver
1 Messerspitze rote Currypaste oder eine kleine
Chillischote
50 ml weißer Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
1 kleine Banane
½ Apfel, herb

Fisch

2 Zanderfilets
2 El Butterschmalz
Mehl
Salz

Zubereitung

Die Tellerlinsen am Vortag einweichen. Am Zubereitungstag die Linsen abgießen und leicht abspülen. Die Zwiebel fein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken und anschwitzen. Die Currypaste oder die fein gehackte Chillischote (ohne Kerne) zugeben. Dann die Linsen zugeben und mit dem Currypulver bestreuen. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe oder Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu den Linsen geben. Bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Zum Verfeinern die Banane und den entkernten Apfel fein mixen und unter die Currylinsen rühren.

Die Zanderfilets mittig halbieren, salzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze nur auf der Haut kross braten.

Die Currylinsen mittig anrichten und den Zander darauf legen.

Guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor