

Ein Herbstgericht zum Genießen!

Zanderfilet auf Currylinsenragout

Für 2 Personen

Currylinsenragout

- 1 kl Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Currypulver
- 3 El Rapsöl
- 1 Messerspitze rote Currypaste oder eine kleine Chillischote
- 200 g Tellerlinsen (am Vortag einweichen)
- Salz, Pfeffer
- ½ Apfel, säuerlich
- 1 kleine Banane
- 3 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
- ½ l Gemüsebrühe
- 1-2 El griechischer Joghurt

Die Zwiebel mit dem Knoblauch und der Currypaste (oder Chillischote) in Rapsöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die eingeweichten Tellerlinsen abgießen und mit anschwitzen. Mit Currypulver bestäuben und Salz und Pfeffer würzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Die Kartoffelwürfel zugeben und in dem Linsengemüse weich kochen. Den Apfel und die Banane mit einem Stabmixer feinpürieren und in das Linsengemüse geben.

Fisch

- 2 Zanderfilets
- 2 El Butterschmalz
- Salz, Zitrone

Die Zanderfilets mit Salz und Zitrone würzen. Auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Das Linsengemüse auf Teller anrichten und den Joghurt darüber geben; wer mag kann noch etwas Zitronenmelisse darüber zupfen. Den kross gebratenen Zander darauf anrichten.

Ein gut gekühlter trockener Riesling rundet das Menü ab.

Guten Appetit wünscht Ihnen