



Zanderfilet auf Sahne-Linsen mit breiten Bohnen



Zutatenliste (für 4 Personen)

1 kg Zander (geschuppt und ausgenommen)
320 g breite, grüne Bohnen
100 g orange, geschälte Linsen
200 ml Fischfond oder Geflügelbrühe
100 ml Weißwein
320 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch
60 g Butter
2 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer



Zeitangaben

Zubereitung 20 Minuten
Garzeit 50 Minuten



Auswertung pro Portion

Kcal	755
KJ	3156
Eiweiß	63,9
Fett	39,6
Kohlenhydrate	28,3

Zubereitung

1. Zander – falls nötig – schuppen, danach filetieren, die Haut am Filet lassen, in 4 Portionen teilen.
2. Bohnen putzen, dabei die Stielansätze entfernen. Schräg in breite Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abgießen und kalt abschrecken.
3. Linsen in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit Salzwasser 6-8 Min. bissfest kochen, abgießen. Fischfond und Weißwein zusammen sirupartig einkochen, die Sahne zugeben und noch etwas einkochen, bis die Sauce sämig wird. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
4. 2 große, beschichtete Pfannen erhitzen, jeweils 1 EL Butter hinein geben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 5-6 Min. braten, jeweils eine leicht gequetschte Knoblauchzehe und 1 Thymianzweig mit in die Bratbutter geben. Wenn der Fisch fast durch ist, umdrehen und 1-2 Min. fertig garen.
5. In der Zwischenzeit die Linsen in die Fischsauce geben, aufkochen und abschmecken, den Schnittlauch zugeben. Bohnen mit der restlichen Butter und etwas Salz und Pfeffer warm schwenken. Den Fisch auf Linsen und Bohnen anrichten.

TIPP: Orange Linsen garen besonders schnell und sehen hübsch aus. Sie können aber auch alle anderen Linsensorten für dieses Gericht verwenden und die Garzeiten entsprechend anpassen. Dazu passen am besten Salz- oder Dampfkartoffeln.