



# Zanderfilet auf Rahmlinsen mit Paprika - Tomatengemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, herrlich leicht, „schmackig“, schnell gemacht

## Zutaten

- Für den Zander:
- 4 Stück küchenfertiges Zanderfilet mit Haut à 180 g
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Thymian und Rosmarin Zweig zu mitbraten
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Rahmlinsen
- 50 g rote Berglinsen (Puy-Linsen)
- 50 g grüne Berglinsen (Puy-Linsen)
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 30 g Knollensellerie in kleine Würfelchen geschnitten
- 1 kleine Stange Frühlingslauch, in kleine Würfelchen geschnitten
- Etwas instant Gemüsebrühe
- 1 El Olivenöl
- 1/2 Becher Creme fraiche
- Für das Paprika - Tomatengemüse:
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine, rote und grüne Paprikaschote , entkernt, geschält, in 1 cm großen Würfeln
- 2 vollreife Tomaten ohne Haut, entkernt in 2 cm großen Würfeln
- 1/2 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 El guter Tomatenketchup
- 1 El gehackte Petersilie
- 1 Tl Olivenöl

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Die Rahmlinsen:

### **Schritt2**

Zunächst auf einem Küchensieb unter fließendem Wasser waschen.

### **Schritt3**

Die Schalotten-, Frühlingslauch-, und Selleriewürfeln in Olivenöl anschwitzen und die Linsen dazu geben. Etwas Gemüsebrühe aufgießen, weich, aber noch "bissfest" garen.

### **Schritt4**

Kurz halten und Creme fraiche unterheben, pikant nachschmecken.

### **Schritt5**

Paprika - Tomatengemüse:

### **Schritt6**

Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen und die Paprikawürfel und den Tomatenketchup dazu geben.

### **Schritt7**

Würzen, 2 - 3 min. leise im eigenen Fond garen lassen. Nachschmecken und die Tomatenwürfel und Petersilie unterschwenken.

### **Schritt8**

Nicht zu weich werden lassen, Tomaten sollten noch erkennbar sein.

### **Schritt9**

Das Zanderfilet:

### **Schritt10**

Zunächst unter fließendem Wasser waschen und mit Küchentrepp wieder tupfen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer 4 - 5 mal einritzen, Salzen, pfeffern und mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln.

### **Schritt11**

Anschließend mit Mehl bestäuben und in heißer Butter und etwas Öl, Knoblauch und den Kräutern, zunächst auf der Hautseite

### **Schritt12**

ca. 2 min. von jeder Seite "rösch" braten.

### **Schritt13**

Die Pfanne zurückziehen und den Fisch mit der Resthitze

### **Schritt14**

2 - 3 min. glasig durchziehen lassen.

### **Schritt15**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt16**

Den Zander mit der appetitlichen Hautseite nach oben auf den Rahmlinsen anrichten, das Paprika - Tomatengemüse daneben oder darüber placieren.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** schmackig. **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zanderfilet-auf-rahmlinsen-mit-paprika-tomatengemuese/>