



[Drucken](#)

Zanderfilet auf Sahne-Linsen mit breiten Bohnen



Zutaten 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 bayer. Butter
- 2 Thymianzweige
- 1 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

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. 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 Thymianzweige 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 Bohne 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.