



## Hauptspeise

Rezept von Peter Koblhirt

### GEBRATENES ZANDERFILET AUF LINSEN-SOCKEL UND TOMATEN-BASILIKUMRAGOUT



#### Linsengemüse:

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gerieben  
2 Karotten, fein gewürfelt  
2 Stück Stangensellerie, fein gewürfelt  
¼ Roter Paprika, entkernt, grob gewürfelt  
¼ Gelber Paprika, entkernt, grob gewürfelt  
¼ Grüner Paprika, entkernt, grob gewürfelt  
40 ml Balsamico-Essig  
¼ l Gemüsesuppe  
100 g Belugalinsen  
Salz, Pfeffer

#### Tomaten-Basilikumragout:

2 EL Olivenöl  
20 Kirschtomaten, die Hälfte geviertelt, andere Hälfte ganz  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Balsamico-Essig  
1 EL Zucker  
2 EL Basilikum, getrocknet (bei frischer Verwendung erst zum Schluss begeben)  
Salz, Pfeffer

#### Zanderfilet:

2 EL Olivenöl  
800 g Zanderfilet, trockengetupft  
1 Knoblauchzehe, fein gerieben  
1 TL Zitronenzeste  
Salz, Pfeffer  
5 EL Semmelbrösel

Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl bei wenig Hitze anschwitzen. Karotten, Stangensellerie und Paprika begeben und kurz mit anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen und Gemüsesuppe aufgießen.

Die Linsen einrühren, würzen und ohne Deckel 20 min köcheln lassen. Für das Tomatenragout alle Zutaten in einer breiten Pfanne bei wenig Hitze 20 min einreduzieren lassen und gelegentlich umrühren.

Für den Fisch den Knoblauch mit Zitronenzeste, Salz und Pfeffer vermengen, den Zander damit bestreichen, beidseitig in Semmelbrösel wenden und im Olivenöl bei wenig Hitze auf beiden Seiten 4 min anbraten. Das Linsengemüse auf dem Teller anrichten, den Zander seitlich darauf platzieren und das Tomaten-Basilikumragout rundherum verteilen.

