Frisch gekocht

Dienstag, 8. August 2017

Rezept von Andreas Döllerer

Zanderwangerl „Saltimbocca" mit eingemachten Linsen und Walnussöl

25 Minuten (ohne Einweichzeit)/leicht

Zutaten für 4 Personen

4 Zanderwangen, 4 Basilikumblätter, 2 Scheiben Bauchspeck, Olivenöl, grobes Meersalz, einige Walnüsse.

Für die Linsen: 200 g Berglinsen, 1 EL Bauchspeck (fein geschnitten), 2 Schalotten (fein geschnitten), 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 50 ml alter Balsamico-Essig, 100 ml dunkler Kalbsfond, 30 g Maisstärke, Salz, Pfeffer; 4 Scheiben Bauchspeck, Olivenöl, Walnuss-Öl.

Zubereitung

Für den Fisch die beiden Bauchspeckscheiben längs halbieren. Den Zander mit dem Basilikum belegen und mit dem Speck fest umwickeln. In Olivenöl auf jeder Seite 1-2 Minuten braten und mit dem Meersalz würzen. Einige Walnusshälften mitbraten. Berglinsen in reichlich kaltem Wasser 1 Tag einweichen.

Dann in einem Topf Schalotten und Bauchspeck in Olivenöl anschwitzen, angedrückten Knoblauch, Thymian, Rosmarin und abgetropfte Linsen dazugeben und mit Balsamico-Essig ablöschen. Kalbsfond zugießen und 4 Minuten kochen lassen. Maisstärke mit Wasser anrühren und die Linsen damit etwas binden. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die 4 Speckscheiben zwischen 2 Backblechen im Backrohr bei 160 °C in ca. 10 Minuten knusprig braten .
„Zander-Saltimbocca" auf den Linsen anrichten und mit dem knusprigen Speck sowie etwas Walnussöl servieren.