

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. November 2022** ▪  
 „Adventliches Leibgericht“ mit Robin Pietsch



**Stefan Florian**

**Zander auf Berglinsen mit Frühlingszwiebeln und Chip vom Südtiroler Speck**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Linsen:**

150 g Berglinsen  
 1 große festkochende Kartoffel  
 1 Karotte  
 1 Knollensellerie  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Gemüsezwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer  
 1 Zitrone  
 80 ml trockener Rotwein  
 500 ml Geflügelfond  
 2 TL Rotweinessig  
 1-2 EL Aceto Balsamico  
 1 EL Tomatenmark  
 1 EL Rapsöl  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Zweig Thymian  
 1 Lorbeerblatt  
 1 TL brauner Zucker  
 ½ TL Ras el-Hanout  
 1 TL Chilisalz  
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und abwaschen. Kartoffel und Karotte in Würfel schneiden, Sellerie putzen und klein schneiden. Alles in einen Topf geben und mit Öl und braunem Zucker andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Linsen zugeben, verrühren und Fond angießen. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Nach 15 Minuten Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Thymian und Zitronenschale hinzufügen (vor dem Servieren wieder entfernen). Zuletzt Frühlingszwiebeln in Ringen zugeben und anschließend mit Chilisalz, Ras el-Hanout, Balsamico und Essig abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen.

**Für den Fisch:**

250 g Zanderfilet, küchenfertig, mit Haut  
 6 EL Roggenmehl  
 1 EL Rapsöl  
 1 TL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden, anschließend die Hautseite mehlieren. Öl in der Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite 3-4 Minuten kross anbraten und Butter zugeben. Fisch wenden und Pfanne vom Herd nehmen. In der Resthitze glasig durchziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage) oder Peipsi See (Estland/Russland), (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze) oder Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen).

**Für die Garnitur:** Speckscheiben in der Pfanne bei milder Hitze krossbraten.  
2 dünne Scheiben Südtiroler Speck Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Dunkelgrün abschneiden. In  
4 kleine Frühlingszwiebeln kochendem Salzwasser bissfest garen. In einer kleinen Pfanne die Butter  
1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin schwenken. Limonenöl am Ende über  
1 EL Limonenöl den Fisch träufeln.  
Salz, aus der Mühle Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.