

Zander-Mangold-Wickel auf Kartoffel-Linsen-Ragout

 happy-mahlzeit.com/2019/11/21/zander-mangold-wickel-auf-kartoffel-linsen-ragout/

Zutaten für 4 Personen:

- 800g Zanderfilet
- 1 Staupe Mangold
- 1 Zwiebel
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 150g braune Linsen
- 300g Kartoffeln, festkochende
- 1 Bund Schnittlauch
- 700ml Gemüsefond
- 100g Sahne, eiskalt
- 50ml Weißwein
- 100g kalte Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- 50g Bacon
- 1 EL grober Dijon-Senf
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 120°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Linsen in einem Topf knapp mit etwas Gemüsefond (300ml) bedeckt, 1 Lorbeerblatt, 2 Thymianzweigen und 1 geschälten Zwiebel weichkochen.

100g Zanderfilet für die Farce klein würfeln und 10 Minuten ins Gefrierfach geben. Das restliche Filet in 4 gleichgroße Stücke teilen. Die angefrorenen Würfel mit der eiskalten Sahne in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Farce mixen. In eine Schüssel geben, kräftig mit Salz, Pfeffer und fein abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Den Mangold putzen, waschen und die weißen Stiele von den Blättern trennen. Die grünen Blätter in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen einem Küchentuch sehr gut trocken tupfen

Die Zanderfiletstücke von beiden Seiten mit der Farce bestreichen und jeweils in die vorbereiteten Mangoldblätter einwickeln.

2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen, klein würfeln und in Pfanne mit 30g erhitzter Butter anschwitzen, dann die Mangold-Wickel darin anbraten. Anschließend auf ein Backblech geben und im Backofen 10 - 12 Minuten gar ziehen lassen.

Die Kartoffeln würfeln und in die Pfanne mit der angeschwitzten Schalotten-Mischung geben, in der der Fisch angebraten wurde. Kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen verkochen lassen, nach und nach 400ml Gemüsefond hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber noch nicht zerfallen.

2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Pfanne mit 20g Butter kross braten. Die Linsen unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 50g kalte Butter unterrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zuletzt mit dem Dijon-Senf, den Schnittlauchröllchen und dem kross gebratenem Speck verfeinern.

Das Linsen-Kartoffel-Gemüse in tiefen Tellern anrichten, 1 Mangold-Wickel darauf legen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 12.11.2011

Prominenter Gast: Walter Plathe