Gebratenes Zanderfilet mit Linsen und Speck

Filetto di lucioperca con speck e lenticchie

Zutaten (für 4 Personen):
Fisch:
1 Zanderfilet zu 600 g

Gemüse:
100 g Linsen
50 g Zwiebeln, fein geschnitten
60 g Karotten
50 g Stangensellerie

Sonstiges:
2 EL Olivenöl zum Braten
1 TL Tomatenmark
1 TL **Sairet Dressing Apfel-Molke**
500 ml Fleischsuppe oder Wasser
1 EL Butter
100 ml Fisch-Weißweinsauce
4 Speckscheiben
4 Kerbelzweige

Würzmittel:
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ingredienti (per 4 persone):
Pesce:
1 filetto di lucioperca (di 600 g)

Verdura:
100 g di lenticchie
50 g di cipolle tagliate finemente
60 g di carote
50 g di gambo di sedan

Altro:
2 C di olio d'oliva per rosolare
1 c di concentrato di pomodoro
1 c **Sairet Condimento Siero-mela**
500 ml di brodo di carne o di acqua
1 C di burro
100 ml di salsa di pesce al vino bianco
4 fette di pancetta (speck)
4 rametti di cerfoglio

Condimento:
1/2 spicchio d'aglio tritato finemente
sale, pepe appena macinato

Zubereitung:
Zanderfilet entschuppen, waschen und in vier gleich große Teile schneiden. Aus den Filets die Gräten herausschneiden. Karotten und Stangensellerie putzen, schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in Butter dünsten, Knoblauch, geschnittenes Gemüse und Tomatenmark dazugeben und mitdünsten. Linsen waschen, zum Gemüse geben, **Sairet Dressing Apfel-Molke** dazugeben und mit Fleischsuppe aufgießen. Salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Sollte die Flüssigkeit vorher verkocht sein, noch etwas Fleischsuppe nachgießen. Fischfilets salzen. Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen, Filets auf der Hautseite 3 Minuten anbraten, dann umdrehen und etwa 2 Minuten fertig braten. Speckscheiben leicht anbraten Zanderfilets auf den Linsen anrichten und mit gebratenen Speckscheiben, auf geschäumte Fisch-Weißweinsauce und Kerbel servieren.
Garzeit Linsen: etwa 45 Minuten.
Garzeit Fisch: etwa 5 Minuten.

Preparazione:
Squamare il filetto di lucioperca, lavarlo, dividerlo in quattro parti uguali e rimuovere le lische. Pulire, lavare, sbucciare e tagliare a dadini le carote ed i gambo di sedano. Rosolare la cipolla nel burro, aggiungere la verdura tagliata e il concentrato di pomodoro e continuare la cottura. Lavare le lenticchie, unirle alla verdura, versare il **Sairet Condimento Siero-mela** e il brodo di carne, condire col sale e col pepe e far cuocere il tutto a fuoco basso finché le lenticchie non si saranno ammorbidite. Se il liquido evapora prima che la cottura sia terminata, aggiungere di tanto in tanto del brodo di carne. Salare i filetti di pesce. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e mettere a cuocere i filetti prima dalla parte della pelle (3 minuti) e poi dall'altra (2 minuti). Rosolare leggermente le fette di speck. Disporre i filetti di lucioperca sulle lenticchie e servirli insieme con le fette di speck e la salsina di pesce al vino bianco.
Tempo di cottura delle lenticchie: 45 minuti circa.
Tempo di cottura del pesce: 5 minuti circa.

Algunder SENNEREI

Handwerkliche Produktion und Direktverkauf
Produzione artigianale e vendita diretta
I-39022 Algund / Lagundo, Mitterplars 29, Plars di Mezzo
Tel.: 0473 448710
www.sennereialgund.it