

REZEPT



---

# ZANDER AUF LINSENGEMÜSE MIT SAFRANSUD

---

**BIO PIMENT D'ESPECIAL N° 052**



**RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR**

[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)



## ZUTATEN

**2 PORTIONEN**  
**VORBEREITUNG | 15 MIN.**  
**KOCHZEIT | 25 MIN.**

### LINSENGEMÜSE

2 Karotten  
160g Knollensellerie  
1 Schalotte  
200g Beluga Linsen  
3 EL Olivenöl  
400ml Wasser  
1 EL Bio Gemüsebrühe N°742  
Salz & Pfeffer

### SAFRANSUD

1 EL Butter  
1 Schalotte  
100ml Weißwein  
100ml Wasser  
1/2 TL Bio Gemüsebrühe N°742  
100ml Sahne  
20 Fäden Bio Safran N°920  
1/2 TL Bio Piment d'Espécial  
N°052

### ZANDER

4 Zanderfilets mit Haut  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
Rosa Salzflocken N°254

### AUSSERDEM

6 Frühlingszwiebeln  
1 EL Butter  
1/2 TL Zucker  
Bio Piment d'Espécial N°052

## ZUBEREITUNG

**1. Für das Linsengemüse** Karotten, Sellerie und Schalotte schälen und fein würfeln. Beluga Linsen in ein Sieb geben und gut waschen.

**2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen** und das Gemüse darin leicht anbräunen. Linsen dazugeben, mit Wasser aufgießen und 1 EL Gemüsebrühe unterrühren. Ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und die Linsen weiter ziehen lassen, bis sie gar, aber noch leicht bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3. Währenddessen Safransud zubereiten.**

Schalotte fein würfeln und in einem kleinen Topf in 1 EL Butter anschwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und kurz verdampfen lassen. 100 ml Wasser, 1/2 TL Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Safranfäden und Piment d'Espécial dazugeben und etwas einkochen lassen, bis ein cremiger Sud entstanden ist.

**4. Frühlingszwiebeln putzen und in einer Pfanne mit Butter und Zucker anbraten** und leicht karamellisieren. Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets für 3-4 Minuten auf der Hautseite anbraten. Wenden, die Butter hinzugeben und den Herd ausschalten. Fischfilets kurz ziehen lassen. Danach mit Salzflocken bestreuen.

**5. Safransud schaumig pürieren.** Linsengemüse auf Tellern verteilen, Frühlingszwiebeln und Zanderfilets darauf anrichten und mit Safransud und Piment d'Espécial bestreut servieren.

## WEITERE REZEPTE

[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)