

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2020** ▪  
**Warenkorb „Zanderfilet, Belugalinsen, Schafskäse“ mit Mario Kotaska**



**Sunita Manay**

**Zanderfilet mit Kräutern, Zitronensauce, Beluga-Kokos-Dal, gebackenem Schafskäse und Ofentomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch und Sauce:**

1 Zanderfilet, mit Haut  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 2 Zweige Rosmarin  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 EL Butter  
 Café de Paris Gewürz  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone waschen und Schale abreiben. Fisch abbrausen, trockentupfen und mit Café de Paris, Muskatnuss, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Olivenöl anbraten. Zitronenschale dazugeben und in Olivenöl und Zitronenschale anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit in die Pfanne geben. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und den Fisch damit verfeinern. Zitrone halbieren, Saft auspressen und über dem Fisch verteilen. Am Ende noch etwas Butter dazugeben und den Fisch damit übergießen.

**Für die Kräuterbutter:**

1 Zitrone  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 2 Zweige Thymian  
 2 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter mit Zitronenschale, Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer in den Mixer geben. Zum Fisch reichen.

**Für die Linsen:**

50 g Belugalinsen  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Limette  
 1 Stück Ingwer  
 200 ml Kokosmilch  
 1 Lorbeerblatt  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Linsen in einem Topf mit Schalotte und Zwiebel anbraten. Ingwer kleinhacken und dazugeben. Mit Chili, Limettensaft und Lorbeer verfeinern. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Schafskäse:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Schafskäse in einen Bett von Romatomaten, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, rote Zwiebel, Lorbeer, Knoblauch, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Ofen ca. 15 Minuten grillen.

- 200 g Schafskäse
- 4 Romatomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Liebstöckel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.