

Sören Anders

Freitag, 13. Januar 2017

Gebratenes Forellenfilet auf schwarzen Linsen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
150 g	Belugalinsen
2 Zweige	Thymian
100 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
1	Karotte
60 g	Staudensellerie
60 g	Lauch
4	Forellenfilets à
150 g	
etwas	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
3 EL	Balsamico
3 Stängel	glatte Petersilie
50 g	Crème double
1 EL	flüssige, gebräunte Butter
etwas	Fleur de Sel

**Zubereitung**

Schalotte schälen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Die Linsen ca. 15 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel dann zu den Linsen geben und alles noch ca. 5 Minuten köcheln.

Die Fischfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Forellenfilets auf jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Die Linsen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Essig zugeben.

Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Crème double unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen.

Das Linsengemüse soll eine leicht cremig, sämige Konsistenz haben. Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet darauf geben, mit Fleur de Sel bestreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Pro Portion: 426 kcal / 1784 kJ

25 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 14 g Fett