

Rezept

Lachsfilet mit Linsen

Ein Rezept von Lachsfilet mit Linsen, am 15.01.2025

Zutaten

400 g Puy-Linsen (grüne Linsen)	1 Zwiebel
200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel
1/2 Stange Lauch	1 EL Butter
Salz	Pfeffer
200 ml passierte Tomaten (aus der Dose)	1/2 Bund Thymian
2 Knoblauchzehen	2 EL Mehl
700 g Lachsfilet (ohne Haut oder geschuppt mit Haut)	Salz
	Pfeffer
6 EL kalte Butter	80 ml Aceto balsamico
1/8 l Geflügelbrühe oder Fischfond	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser bedecken und mind. 4 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen. Dann in ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und mit frischem Wasser (ohne Salz!) bedecken. Die Linsen zugedeckt nach Packungsangabe in ca. 25 Min. gar kochen. Dann Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, Topf säubern.

3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzeln schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Lauch längs vierteln, gründlich waschen und quer in dünne Streifen schneiden.

4. Die Butter in dem Topf zerlassen. Das vorbereitete Gemüse dazugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Passierte Tomaten unterrühren, kurz einkochen lassen, die Linsen untermischen. Das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.

5. Für den Fisch Thymian abbrausen und trocken schütteln. Ungeschälten Knoblauch in einem Mörser oder mit einem kleinen Topf leicht anquetschen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Lachsfilet in 4 gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Filetstücke im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

6. In einer großen beschichteten Pfanne 3 EL Butter kurz aufschäumen lassen, Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Filetstücke mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen, wenn die Haut noch dran ist – so wird sie nämlich schön knusprig. Die Filetstücke mit der anderen Seite in die Pfanne geben, wenn der Lachs gehäutet ist – denn diese Seite liegt später auf dem Teller oben und ist dann schöner geformt. Fischfilets bei mittlerer Hitze 6 Min. braten, dabei einmal mit einem Pfannenwender umdrehen.

7. Die Lachsfilets mit dem Balsamessig ablöschen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und auf eine vorgewärmte Platte geben, abdecken und kurz ruhen lassen.

8. Den Essig bei starker Hitze in 3-4 Min. um zwei Drittel einkochen lassen. Mit der Geflügelbrühe oder dem Fischfond aufgießen, noch 1 Min. einkochen, die Pfanne vom Herd nehmen, Thymian und Knoblauch entfernen. Übrige Butter würfeln und mit einem Schneebesen unter in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Die Lachsfilets mit der Balsamicobutter auf Tellern anrichten, das Linsengemüse daneben verteilen. Servieren.