

Rezept

Linsen mit Kabeljaufilets

Ein Rezept von Linsen mit Kabeljaufilets, am 26.04.2024

Zutaten

100 g Lauch	2 EL Olivenöl
125 g Belugalinsen	4 EL Aceto balsamico
1 TL Rohrohrzucker	Salz
Pfeffer	2 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)
4 dünne Scheiben durchwachsener Räucherspeck	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 23 g F, 48 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Lauch darin ca. 1 Min. andünsten. Linsen und 375 ml Wasser dazugeben und aufkochen. Die Linsen bei schwacher Hitze 20 - 30 Min. garen.
2. Inzwischen Essig und Rohrzucker in einem kleinen Topf offen bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen. Die Linsen damit würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Jedes Filet mit 2 Scheiben Speck umwickeln. Öl erhitzen, die Filets darin mit der Specknaht nach unten bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, wenden und in 3 - 4 Min. fertig braten. Mit den Linsen servieren.