

Rezept

Linsengemüse mit knusprigem Fischfilet

Ein Rezept von Linsengemüse mit knusprigem Fischfilet, am 29.06.2026

Zutaten

Für das Linsengemüse

1 Zweig Rosmarin

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Pfeffer

2 Dosen grüne Linsen (je 240 g Abtropfgewicht; ersatzweise braune Linsen)

4 Stängel Basilikum

300 g Süßkartoffeln

Salz

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Aceto balsamico (nach Belieben)

Für den Fisch

2 Saiblingsfilets mit Haut (je ca. 300 g; küchenfertig; ersatzweise Forellenfilet)

1 EL Mehl

Zitronenviertel zum Servieren (nach Belieben)

Salz

Pfeffer

4 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 481 kcal, 19 g F, 40 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Den Rosmarin und den Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und beiseitelegen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Für den Fisch die Filets waschen, trocken tupfen und teilen, sodass vier kleine Portionsstücke entstehen. Die Stücke salzen, pfeffern und auf der Hautseite dünn mit dem Mehl bestäuben.
3. Das Öl für das Gemüse in einem Topf sanft erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und alles ca. 5 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze dünsten. Das Gemüse mit dem Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffelwürfel knapp weich sind.
4. Parallel dazu das Öl für den Fisch in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke auf der Haut bei mittlerer bis großer Hitze je nach Dicke 3-4 Min. braten, wenden und 1-2 Min. weitergaren, dann in einer Form oder auf einem Teller im Backofen warm stellen.

5. Die Linsen abtropfen lassen, nach Belieben abbrausen und mit in den Süßkartoffel-Topf geben. Alles noch ca. 2 Min. köcheln lassen, dann nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit 1-2 EL Aceto balsamico abschmecken. Mit Basilikum bestreuen und mit den knusprig gegarten Fischstücken servieren.