

Rezept

Linsentopf mit Lachs und Ingwer

Ein Rezept von Linsentopf mit Lachs und Ingwer, am 07.11.2024

Zutaten

1/8 l Sojasauce	2 EL Honig
1 EL Balsamico-Essig	4 Lachsfilets mit Haut (je etwa 150 g)
500 g braune Linsen	1 Stück Meerrettich (4 cm)
1 walnussgroßes Stück Ingwer	2 Lorbeerblätter
1 1/2 l Fischfond (aus dem Glas)	1/2 l trockener Weißwein (oder auch Fischfond)
3 EL Öl	1 Bio-Zitrone zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Für den Lachs 50 ml Sojasauce mit Honig und Essig verrühren und die Lachsfilets darin wenden. Zugedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen die Linsen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Meerrettich und Ingwer schälen. Beides im Ganzen samt Lorbeerblättern mit den Linsen in einen Topf geben. Mit Fischfond und Wein auffüllen und die Linsen in 30–40 Minuten bissfest kochen.
3. Etwa 15 Minuten vor dem Ende der Garzeit der Linsen den Lachs aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Die Marinade aufheben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Lachs mit der Hautseite reinsetzen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Wenden und in weiteren 3–4 Minuten fertig braten.
4. Die übrige Sojasauce und Marinade in die Linsen rühren, bei denen die Flüssigkeit nun fast ganz eingekocht sein sollte. Lorbeer und Ingwer aus den Linsen entfernen und wegwerfen, Meerrettich klein schneiden und zurück zu den Linsen geben. Die Zitrone in Spalten schneiden. Den Lachs auf die übrigen Linsen im Topf setzen und mit Zitronenspalten servieren.