

Rezept

Steinbuttfilets auf Sahnelinsen

Ein Rezept von Steinbuttfilets auf Sahnelinsen, am 24.09.2023

Zutaten

1 Möhre	1 Stück Knollensellerie
1 Zwiebel	2 EL Butter
150 g schwarze oder grüne Linsen	etwa 1/2 l Gemüsefond (auch gut: leichter Geflügelfond)
100 g Romana-Salat	100 g Sahne
1 TL Tomatenmark	2 TL Balsamico bianco
Salz	Pfeffer aus der Mühle
4 Steinbuttfilets (je etwa 160 g; auch gut: Steinbeißer, Seeteufel oder Weißer Heilbutt)	2 EL Olivenöl (ersatzweise Rapsöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre, den Sellerie und die Zwiebel schälen und ganz klein würfeln.

2. In einem Topf knapp 1 EL Butter zerlaufen lassen. Gemüse einrühren und bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen dazu und kurz mitdünsten, dann mit dem Fond aufgießen. Hitze klein stellen, Deckel auflegen und die Linsen 30-45 Minuten schmoren, bis sie weich, aber nicht zu weich sind. Dabei immer mal wieder nachschauen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist. Falls nicht, ein wenig Fond nachgießen.

3. Dann die Salatblätter vom Strunk lösen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Mit Sahne, Tomatenmark und Essig unter die Linsen rühren, salzen und pfeffern. Zugedeckt auf der abgeschalteten Platte ziehen lassen, bis der Fisch fertig ist.

4. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter mit dem Öl in einer großen Pfanne warm werden lassen. Filets einlegen und bei starker Hitze 2 Minuten braten, wenden und noch einmal so lange braten.

5. Linsen durchrühren und probieren. Eventuell nachwürzen, dann auf Teller löffeln. Jeweils ein Fischfilet darauf setzen, genießen!