

Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen

 happy-mahlzeit.com/2019/11/26/gedunsteter-kabeljau-auf-suess-sauren-linsen/

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

- 4 Kabeljaufilets ohne Haut à 200 g
- 1 Zitrone
- 20 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 3 Thymianzweige
- Salz
- Pfeffer

Für die Linsen:

- 200 g Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Sellerie
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- 3 - 4 EL Aceto Balsamico

Zum Anrichten:

1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze weich kochen.

Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit der Butter, dem Weißwein,

Fischfond und Thymian in einen Bräter geben und aufkochen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sud legen. Auf kleinste Stufe zurück schalten und die Filets bei milder Hitze darin gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gegarten Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Honig und Balsamico zu den Linsen geben. Alles gut unterrühren und nochmals gut abschmecken.

Das Linsen-Gemüse auf Tellern anrichten und je 1 Kabeljaufilet darauf legen. Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 25.10.2014

Prominenter Gast: Nova Meierhenrich