



LINSEN BEI DIE **FISCHE!**

LACHSFILET MIT BERGLINSEN

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 2 Lachsfilets (600 g)
- 100 g Berglinsen
- 1 Möhre
- ½ Stück Knollensellerie (300 g)
- ¼ Bund Petersilie (10 g)
- 1 Schalotte
- ½ EL Butter (15 g)
- ½ TL Honig
- 50 ml roter Traubensaft oder Rotwein
- ½ TL Balsamessig
- ½ Prise Zimtpulver
- 1 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Linzen in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 40 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen. Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Schalotten schälen und hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Honig zugeben, 3 Minuten karamellisieren lassen und mit Traubensaft/Wein ablöschen. Schalottensauce etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Essig unterrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt abschmecken. Vom Herd ziehen.

Lachsfilets abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Lachs darin rundherum in 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Knoblauch schälen, leicht zerdrücken, dazugeben und Fisch bei kleiner Hitze für etwa 5 Minuten glasig ziehen lassen.

In einem Topf restliches Öl erhitzen und Gemüswürfel darin andünsten. Linzen und Petersilie zugeben, unterrühren, salzen und pfeffern. Linsengemüse auf Tellern verteilen, Lachsfilets darauf anrichten und mit Schalottensauce beträufeln.

Guten Appetit!