



kochzauber

Gebratener Victoriabarsch mit lauwarmem Balsamico-Linsen-Salat und Koriander-Zitronen-Butter

40 Min.



617 kcal
Kalorien

45,8 g
Kohlenhydrate

26,3 g
Fett

45,3 g
Eiweiß

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Linsen, Pardina	100 g	1 Linsen im Sieb abspülen, im 1. Topf mit 500 ml Wasser (kein Salzwasser!) bedecken, auf hoher Stufe zugedeckt aufkochen und ca. 12–15 Min. auf mittl. Stufe weich kochen.
Karotten	2	
Schalotte*	1	
Frühlingszwiebeln*	½ Bund	
Öl (B)	2 TL	
Salz, Pfeffer, Zucker (B)		
Balsamicoessig (B)	5 EL	2 Indes Karotten waschen, schälen und in 0,5 cm feine Würfel schneiden. 1 Schalotte* schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und den ½ Bund Frühlingszwiebeln* schräg in feine Streifen schneiden.
Butter (B)	4 EL	
Koriander	10 g	
Zitrone, unbehandelt	1	
Victoria-Barsch-Filet	ca. 300 g	3 5 Min. vor Ende der Garzeit Karottenwürfel zu den Linsen geben. 1 TL Öl im 2. Topf erhitzen. Schalottenwürfel zugeben und mit 1 EL Zucker ca. 2 Min braten. Danach mit 4 EL Balsamicoessig ablöschen und etwas einköcheln. Linsen und Karotten abgießen und zu den Balsamicozwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ½ EL Butter verfeinern.
Mehl (B)	2 EL	

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

Sieb, 2 kleine Töpfe, feine Reibe, kleine Schüssel, Teller, kleine Pfanne

4 **Koriander** waschen, **Blätter** vom Stiel zupfen und fein hacken. **Zitrone** waschen, ca. 1 TL **Schale** abreiben und etwas **Zitronensaft** auspressen. In der kleinen Schüssel **3 EL weiche Butter** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Koriander, Zitronenschale** und -saft verfeinern.

5 **Fisch** waschen, trocken tupfen und **salzen**. 2 EL **Mehl** auf den Teller geben und **Fischfilets** darin wenden. **1 TL Öl** und **½ EL Butter** in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fisch** rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

6 **Linsensalat mit Frühlingszwiebeln** vermischen, auf Tellern anrichten und mit **Fisch** und **Zitronen-Koriander-Butter** servieren.

TIPP Es ist wichtig, die Linsen nicht in Salzwasser und nicht im sprudelnden Wasser, sondern nur leicht zu kochen. Andernfalls verändert sich das enthaltene Eiweiß und die Linsen bleiben hart.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig von Kochgeschirr und Größe der Zutaten abweichen.