




kochzauber

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

 40 Min.617kcal
Kalorien45,8 g
Kohlenhydrate26,3 g
Fett45,3 g
Eiweiß

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Linsen, Pardina	100 g
Karotten	2
Schalotte*	1
Frühlingszwiebeln*	½ Bund
Öl (B)	2 TL
Salz, Pfeffer, Zucker (B)	
Balsamicoessig (B)	5 EL
Butter (B)	4 EL
Koriander	10 g
Zitrone, unbehandelt	1
Victoria-Barsch-Filet	ca. 300 g
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

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.

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.

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.

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** verfeinern, 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.