

# Makrelen-Filet mit Lauch-Linsen und Schmor-Tomaten

## Für 2 Personen

2 Makrelenfilets	50 g Linsen, rote	1 EL Mehl
10 Rispen Tomaten	1 Stange Porree	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	3 EL Schlagsahne	125 ml Hühnerfond
1 TL Senf, scharf	0,5 Bund Schnittlauch	3 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	Butter	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die äußere Hülle des Porrees abziehen und den Strunk entfernen. Den Porree waschen und trocken tupfen. Anschließend den Porree in feine Ringe schneiden und in der Pfanne andünsten. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen und zugedeckt drei Minuten garen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Linsen in die Lauchbrühe geben und drei bis vier Minuten köcheln lassen. Anschließend Sahne und Senf dazugeben und alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken und zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Tomaten waschen und mit etwas Olivenöl in eine Kasserolle geben, mit Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten schmoren lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Makrelenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mehlieren. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen in die Pfanne geben und scharf anbraten. Die Makrelenfilets dazugeben und für 4 Minuten auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Makrelenfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Fischfilets mit der Resthitze garen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Makrelenfilets mit den Lauchlinsen und den Schmortomaten auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Manuel Pallaschke am 29. März 2010