

## Steinbutt an Tomaten-Linsen

### Für 2 Personen

4 Steinbuttfilets a 80 g	100 g Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Zitrone, unbehandelt	1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer, am Stück
1 Stange Staudensellerie	1 EL Butter	125 g rote Puy-Linsen, trocken
200 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt, getrocknet	50 ml Schlagsahne
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zitrone halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und den Saft der anderen Hälfte auspressen. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Sellerie von den holzigen Fäden befreien und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch, Ingwer und den Sellerie andünsten. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen, mit in den Topf geben und vier Minuten mit dünsten lassen. Anschließend den Gemüsefond, Salz, Pfeffer und das Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze offen garen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien, entkernen und fein hacken. Die Sahne steif schlagen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten zu dem Linsengemüse geben, die Sahne unterheben und alles mit dem Schnittlauch bestreuen. Den Fisch erneut trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Den Steinbutt mit den Tomatenlinsen auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten garnieren.

Holger Andréé am 07. April 2010