

Wolfsbarsch-Filet auf roten Linsen

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets a 120 g	120 g rote Linsen	1 Zitrone
1 Zwiebel, klein	1 Möhre	1 Staudensellerie
2 EL Olivenöl	250 ml Gemüsefond	1 EL Balsamico
Salz	Pfeffer	

Den Fisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Zwiebel abziehen, die Möhre putzen und beides klein würfeln. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin eine Minuten anbraten. Die Möhre und die Selleriewürfel dazugeben, eine Minute mitbraten. Die Linsen hinzufügen und bei schwacher Hitze unterrühren. Den Gemüsefond dazugeben. Die Linsen zwölf Minuten kochen, gelegentlich umrühren. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin bei starker Hitze anbraten. Den Fisch vom Herd nehmen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und den Balsamico unter die Linsen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets auf den roten Linsen anrichten und servieren.

Cornelia Thielmann am 14. Oktober 2010