

Viktoriabarsch-Filet mit roten Linsen

Für zwei Personen

300 g Viktoriabarschfilet	2 große, mehlig Kartoffeln	200 g rote Linsen
1 Karotte	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum
2 Eier	750 ml Gemüsefond	1 EL Balsamico-Essig
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Lauch anbraten. Den Gemüsefond erhitzen und die roten Linsen und die Karotte darin gar kochen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten glasig anbraten. Zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen, trennen und die Eigelbe zu den Kartoffeln geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebel und den Lauch kurz vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben und mit etwas Zitronensaft, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum und die Petersilie zupfen, fein hacken und auf die Linsen geben. Diese mit dem Fisch und den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 10. Januar 2013