

# Rotbarben-Filet, Linsen-Lauch-Orangen-Bett, Salat-Herzen

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

4 Rotbarbenfilets á 80 g                      Olivenöl                      Salz  
schwarzer Pfeffer

**Für das Linsen-Lauch-Bett:**

2 Stangen Lauch                      100 g Linsen, rot                      2 Orangen  
170 ml Gemüsefond                      30 ml Weißwein, Riesling, spritzig                      50 ml Sahne  
20 g Butter                      1 TL Dijon-Senf, mittelscharf                      1 EL Zitronensaft  
Salz                      schwarzer Pfeffer

**Für die Salatherzen:**

2 Romana-Salatherzen                      80 g Speckwürfel, geräuchert                      1 Zweig Rosamarin  
Butter, Rapsöl, Salz                      schwarzer Pfeffer

**Für die Dekoration:**

1 Zweig Petersilie, glatt                      1 Zitrone

Die Enden des Lauches entfernen, den Lauch waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit die Butter erhitzen und den Lauch anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und für fünf Minuten dünsten. Die Linsen zu dem Lauch geben und mit dem Gemüsefond erhitzen. Anschließend den Weißwein hinzugeben. Nach fünf Minuten den Senf und die Sahne einrühren. Für weitere zehn bis fünfzehn Minuten mit kleinerer Hitze köcheln lassen. Für die Salatherzen eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Speckwürfel leicht anrösten. Die Salatherzen waschen, trocknen, halbieren und zu dem Speck geben. Die Salatherzen von allen Seiten braten bis sie gar sind. Die Zitrone waschen und etwas von der Schale abreiben. Den Rosmarin waschen, trocknen und die Nadeln abzupfen. Anschließend die Schale der Zitrone, die Butter und die Rosmarinnadeln hinzugeben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Kurz durchschwenken und vom Herd nehmen. Die Orange halbieren, die Schale entfernen und Filets aus der Orange schneiden. Die Zitrone halbieren und einen Esslöffel auspressen. Die Linsen vor Ende der Garzeit mit dem Zitronensaft, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Anschließend die Filets hinzugeben. Für den Fisch eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Den Fisch salzen und mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Die Temperatur reduzieren und den Fisch braten lassen. Wenn das glasige Fleisch weiß wird, den Fisch auf die Linsen legen und abgedeckt für eine Minute ruhen lassen. Für die Garnitur die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Das Rotbarbenfilet auf Linsen-Lauch-Orangen-Bett mit gebratenen Salatherzen auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben und der Petersilie garnieren und servieren.

Christina Brandtstetter am 18. Februar 2015