

# Konfierter Kabeljau mit Beluga-Linsen und Lauch-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet      1 Knoblauchzehe      Ca. 800 ml Rapsöl  
2 Zweige Thymian      2 Kaffirlimettenblätter

### Für die Linsen:

100 g Belugalinsen      1 Schalotte      20 g Butter  
250 ml Hühnerfond      20 ml Balsamico      Zucker, Salz

### Für die Lauchsauce:

1 Stange Lauch      100 ml Sahne      50 ml Weißwein  
100 ml Hühnerfond      Butter      Zucker, Salz

### Für den Lauch:

1 EL Mehl      1 L neutrales Öl

### Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Öl mit Thymian und Knoblauch auf 65 Grad erhitzen. Fisch waschen, trockentupfen, portionieren und für ca. 13 Minuten im Öl im Backofen ziehen lassen.

### Für die Linsen:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anbraten. Linsen mit anschwitzen und alles mit Fond aufgießen. Mit Salz und Zucker würzen.

Nach ca. 20 Minuten mit Butter und Balsamico verfeinern.

### Für die Lauchsauce:

Lauch putzen, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Butter auslassen, Lauch dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. 8 bis 10 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab mixen, Sahne hinzugeben und alles durch ein Sieb passieren. Evtl. nochmal aufschäumen.

### Für den Lauch:

Übrigen Lauch (von oben) mehlieren und in Öl frittieren.

Belugalinsen in einem Herz anrichten, Fisch danebenlegen und mit frittiertem Lauch garnieren. Lauchsauce außenherum angießen. Das Gericht servieren.

Dimitra Löffel am 10. Februar 2021