

Kabeljau mit lauwarmen Linsen und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

150 g Beluga-Linsen	1 Karotte	1 Stange Porree
2 Schalotten	1 rote Chilischote	1 EL heller Balsamicoessig
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	1 TL Apfelmus	1 Zitrone
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 EL Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	3 EL Weißweinessig	1 Zitrone
2 EL Agavendicksaft	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

Die Linsen gründlich waschen und in warmem Wasser garen. Abgießen und auskühlen lassen. Karotte schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Porree von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

Schalotten in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Karotten und Porree blanchieren und dann zu den Schalotten geben. Zitrone halbieren und auspressen. Chili klein schneiden. Zitronensaft, Balsamico und Agavendicksaft hinzufügen, mit Salz, Chili und Pfeffer würzen und Apfelmus unterrühren. Pfannengemisch unter die Linsen rühren.

Für den Fisch:

Kabeljau mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl auf mittlerer Stufe von jeder Seite ca. 3-4 Min. anbraten.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und hauchdünn hobeln, salzen und ziehen lassen.

Ausdrücken. Zitrone halbieren und auspressen. Rapsöl, Weißweinessig, Agavendicksaft und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Mit den Gurken vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Urania Römer am 15. März 2021