

Heilbutt mit Curry-Linsen und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Heilbuttfilet:

400 g Heilbuttfilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
3 EL Mehl	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

120 g Linsen	1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
1,5 Zwiebeln	1 Zitrone, davon Saft	200 ml Sahne
1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Currypulver	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

160 ml Milch	50 g flüssige Butter	300 g Dinkelmehl, 630
1 TL Backpulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Salz	1 EL Speiseöl	Öl

Für die Garnitur:

1 Bund krause Petersilie

Für das Heilbuttfilet:

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Heilbuttfilet in zwei gleich große Stücke teilen, Haut zwei- dreimal einschneiden und auf der Hautseite in Mehl wenden. Olivenöl in ofentauglicher Pfanne erhitzen und auf der Hautseite 5 Minuten anbraten.

Rosmarin und Thymian dazu geben. Den Fisch in der Pfanne wenden und dann im Backofen 3-5 Minuten ziehen lassen.

Für die Linsen:

Eine halbe Zwiebel abziehen.

In kleinem Topf Wasser zum Kochen bringen und darin die Linsen mit einer halben Zwiebel, Rosmarin und Thymian 15 Minuten gar kochen.

Restliche Zwiebel abziehen, Möhre und Sellerie schälen und alles in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter das klein geschnittene Gemüse scharf anbraten. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Prise Zucker würzen. Hitze reduzieren und 4-5 Minuten ziehen lassen.

Linsen abgießen und abspülen. Ohne Kräuter und Zwiebel zum Gemüse geben, durchschwenken und dann Sahne hinzugeben. Mit ein einigen Spritzern Zitronensaft und ggf. Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu je 20 cm große (im Durchmesser) runden Fladen ausrollen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, je einen Fladen hineinlegen und von beiden Seiten je 2 Minuten backen. Mit etwas Kreuzkümmel bestreuen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Petersilie garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerd Towara am 25. Juli 2023