

## Gefüllte Wein-Blätter mit Linsen und Rotbarbe

### Für 2 Personen

1 Kartoffel, mehlig	Salz	100 g rote Linsen
ca. 400 ml Gemüsebrühe	3 Stiele Koriander	3 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Minze	3 Lauchzwiebeln	1 Ei
Pfeffer	20 junge Weinblätter	3 Tomaten
1 Spritzer Zitronensaft	4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
100 g türkischer Joghurt 10%	4 Rotbarbenfilets a ca. 100 g	

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Linsen in einem Topf mit 250 ml Gemüsebrühe sehr weich kochen, kurz zuvor ca. 4 EL bissfest gekochte Linsen entnehmen und zur Seite stellen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und 2/3 davon fein hacken. Lauchzwiebeln, putzen, waschen und fein schneiden. Eine Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser geben und dann die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und die Tomate fein würfeln. Gewürfelte Tomate, gehackte Kräuter, Lauchzwiebeln und abgeschüttete weich gekochte Linsen in eine Schüssel geben. Die gekochte Kartoffel durch eine Presse drücken und zugeben. Alles gut vermischen, dann ein Ei untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die jungen Weinblätter abspülen, trocken schütteln. Jeweils etwas Linsenmasse auf die Weinblätter geben und wie Kohlrouladen einwickeln. Eine gewaschene Tomate in Scheiben schneiden und diese in einem Topf auslegen. Darauf die gefüllten Weinblätter eng aneinander hineinlegen. Mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass die Weinblätter zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Weinblätter mit einem Topfdeckel beschweren und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die übrige Tomate waschen, in Scheiben schneiden und mit den bissfest gekochten Linsen in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl abschmecken. Knoblauch schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Joghurt cremig rühren und mit etwas zerdrücktem Knoblauch abschmecken. Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, restlichen zerdrückten Knoblauch zugeben und die Filets zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten. Die Fischfilets mit den gefüllten Weinblättern und dem Joghurt anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 24. August 2011