

# Kabeljau mit Linsen und Speck-Schaum

## Für 4 Personen

### Für die Linsen:

2 Schalotten	60 g Karotte	100 g Kartoffel
30 g Lauch	50 g geräucherter Speck	1 EL Butter
200 g schwarze Linsen	400 ml Geflügelbrühe	1 TL Balsamico
Salz, Pfeffer		

### Für den Kabeljau:

300 ml Speiseöl	10 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren
6 schwarze Pfefferkörner	4 Kabeljaufilets á 120 g	Salz und Pfeffer

### Für die Sauce:

50 g Schwarzwälder Schinken	2 Schalotten	1 EL Butter
1 EL Mehl	100 ml Weißwein	300 ml Fischfond
100 ml Sahne	50 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Linsen Schlotten, Karotte und Kartoffel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein Würfeln. Speck in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalotten anschwitzen. Kartoffel, Karotte, Lauch und Speck zugeben und mitanschwitzen. Ebenfalls die Linsen zugeben und mit der Brühe ablöschen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dann mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Das Öl mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in eine flache Auflaufform geben und auf 70 Grad erhitzen. Die Fischfilets mit der Salz und Pfeffer würzen, mit der Haut nach oben in das vorbereitete Öl legen (der Fisch sollte ganz mit dem Öl bedeckt sein) und im Ofen ca. 15 Minuten garen. Für die Sauce Schwarzwälder Schinken fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Speck zugeben und mit anschwitzen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann den Fond zugeben und diesen wieder um etwa die Hälfte einkochen. Zuletzt Sahne und Crème-fraîche zufügen und aufkochen. Die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Linsen mittig in tiefen Tellern anrichten. Fischfilets drauf geben. Die Sauce nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen und darum herum verteilen.

Sören Anders 03. Januar 2012