

Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße

Für 4 Personen

Für die Linsen:

2 Scheiben Bauchspeck	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 EL Olivenöl
100 g Berglinsen	1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	250 ml Geflügelfond	dunkler Balsamico-Essig
30 g geschlagene Sahne		

Für die Kartoffelrösti:

4 Kartoffeln, fest	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Pflanzenöl		

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Schnittlauch, fein geschnitten	

Für die Linsen:

Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Sellerie putzen und fein würfeln. Speck, Schalotten und Knoblauch mit etwas Olivenöl bei nicht zu starker Hitze glasig anschwitzen. Karotten, Sellerie und Linsen zufügen, das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt einlegen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Mit Backpapier abdecken und die Linsen im 180 Grad heißen Ofen weich dünsten.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelstreifen zu 4 dünnen Fladen hineingeben und mit dem Pfannenwender andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen und im 60 Grad heißen Ofen warm stellen.

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im nicht zu heißen Öl-Butter-Gemisch vorsichtig anbraten. Crème-fraîche mit Senf und Schnittlauch verrühren und eine Seite der Filets kurz vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Die Linsen mit Essig und Butter verfeinern und möglichst ohne den Fond (oder mit nur wenig) auf vier vorgewärmte Teller geben. Den Kabeljau darauf anrichten und die Rösti seitlich anlehnen. Die geschlagene Sahne unter den Linsenfond heben und diesen um die Linsen verteilen.

Frank Buchholz am 20. Januar 2014