

Forellen-Filet mit Linsen-Winter-Gemüse-Salat

Für 2 Personen

100 g kleine Linsen	Salz	100 g Karotte
100 g Winterrettich	100 g Staudensellerie	1 Schalotte
7 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Rotweinessig
2 EL Weißwein	2 TL Dijon-Senf	1 Msp. Zimt
1 Prise Zucker	Pfeffer	1 TL Thymian, getrocknet
4 EL feine Weißbrotbrösel	2 Forellenfilets à 150 g	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	

Die Linsen mindestens 2 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen. Dann die eingeweichten Linsen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Karotte und Winterrettich schälen, fein würfeln. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Gemüsewürfel in einem Topf mit Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die gegarten Linsen abschütten und mit den Gemüsewürfeln in eine Schüssel geben. Für das Dressing Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Olivenöl mit Essig, Wein, Senf, Zimt, Zucker, etwas Salz und Pfeffer, Schnittlauch und angeschwitzter Schalotte in ein Marmeladeglas mit Deckel geben, gut schütteln. Das Dressing über die Linsen und das Gemüse geben und untermischen. Thymian im Mörser leicht zerstoßen, dann mit den Weißbrotbröseln mischen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken und so panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets zuerst auf der panierten, dann auf der Hautseite jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Forellenfilets mit dem Salat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 19. Februar 2015