

Linsen-Gemüse mit gebratenem Forellen-Filet

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
150 g kleine Linsen	2 Zweige Thymian	100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	1 Karotte (Möhre)	60 g Staudensellerie
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
3 EL Balsamicoessig	3 Stängel glatte Petersilie	50 g Sahne
1 EL flüssige, gebräunte Butter		

Für den Fisch:

1 TL Thymian, getrocknet	50 g feine Weißbrotbrösel	4 Forellenfilets à 150 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	

Schalotte schälen und fein schneiden Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Die Linsen ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen, bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel dann zu den Linsen geben und alles noch weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch 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.

Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicoessig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen.

Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet darauf setzen. Petersilie überstreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 15. November 2018