

# Gebeizte Lachsforelle mit Linsen-Vinaigrette und Lauch

**Für 4 Personen**

**Für die Lachsforelle:**

2 Zimtstangen	25 g Süßholz, geraspelt	2 TL Korianderkörner
2 Lorbeerblätter	1 TL schwarzer Pfeffer	40 g brauner Rohrzucker
60 g Meersalz	600 g Lachsforellenfilets	

**Für die Linsenvinaigrette:**

100 g Alblinsen	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
10 eingel. Kapern	1 eingel. Sardelle	1 Zweig Thymian
200 ml Geflügelfond	80 g Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Balsamico-Essig	

**Für den Lauch:**

2 Stangen junger Lauch	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
------------------------	---------------	---------------

Für die Beize die Zimtstangen klein brechen, dann mit Süßholz, Korianderkörnern, Lorbeerblättern, Pfeffer, Rohrzucker und Meersalz schroten.

Aus dem Forellenfilet evtl. noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filet kalt abwaschen und gut trocken tupfen. Von beiden Seiten mit der Süßholzmarinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 5 Stunden ziehen lassen.

Währenddessen die Linsen in reichlich Wasser ca. 1 Stunde einweichen.

Die Schalotte schälen, klein schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen.

Kapern und Sardellen klein schneiden, zu den Schalottenwürfeln geben und mit andünsten.

Linsen abgießen und mit in den Topf geben, Thymian abrausen und ebenfalls zugeben. Geflügelfond angießen und die Linsen ca. 25 Minuten sacht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen und waschen. Lauchstangen im Ganzen in einem hohen Topf in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Die Stangen herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in 1 cm große Ringe schneiden.

In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen, die Lauchstücke darin von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern.

Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Gebräunte Butter zum Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Thymianzweig aus den Linsen entfernen. Linsen mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Das gebeizte Lachsforellenfilet aus der Folie wickeln, mit dem Messerrücken die anhängenden Beizzutaten entfernen. Filet in dünne Scheiben schneiden.

Die Linsenvinaigrette auf Teller verteilen. Die Lachsforellenscheiben anlegen, mit den Lauchröllchen garniert servieren.

Jörg Sackmann am 03. März 2020