

Lachs-Filet auf Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Linsen:

| | | |
|--------------------|----------------------------|-----------------------|
| 4 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen | 100 g schwarze Linsen |
| 100 g rote Linsen | 1 Msp. Kurkuma, gemahlen | 1 rote Zwiebel |
| 2 Möhren | 2 EL Olivenöl | Salz |
| 1 Prise Zucker | 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 EL heller Balsamico |
| 100 ml Gemüsebrühe | 2 EL Crème-fraîche | Pfeffer |

Für den Lachs:

| | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 400 g Lachsfilet | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Pflanzenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angeodrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

Für die Linsen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Linsen zu den gedünsteten Möhren in der Pfanne geben, mit Balsamico ablöschen und Gemüsebrühe auffüllen. Kurz köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Petersilie und Crème fraîche untermischen, das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsengemüse auf Teller geben, Lachsfilet obenauf setzen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Rainer Klutsch am 16. September 2024