

Michaelas Wolfsbarsch-Filet auf Beluga-Linsen mit Tomaten

Für 4 Personen:

Linsengemüse:

200 g Belugalinsen	400 ml Gemüsebrühe	2 EL Crema di Balsamico
3 Zweige Petersilie	Salz Zitronenpfeffer	

Fisch:

4 Fischfilets	40 ml Oliven-Bratöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	Mehl, Salz	Zitronenpfeffer

Außerdem:

12 Kirschtomaten mit Grün	8 Stangen grünen Spargel	Crema di Balsamico
---------------------------	--------------------------	--------------------

Belugalinsen mit kaltem Wasser spülen. Dann mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf leichter Flamme 20 Minuten kochen. Crema di Balsamico unterrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Zum Schluss die kleingehackte Petersilie unterheben und warm stellen.

Fisch:

Während die Linsen kochen, die Wolfsbarsch-Filets in jeweils 3 Teile schneiden. Nur auf der Hautseite mit etwas Mehl einreiben. Olivenöl in der Pfanne mit Rosmarinzweigen, Knoblauch und Salz erhitzen.

Den Spargel blanchieren. Die Kirschtomaten von allen Seiten in der Pfanne anbraten, Fischfilets dazugeben und 2-3 Minuten auf der Hautseite braten bis diese kross ist.

Linsen mittig auf Tellern anrichten, Fischfilets versetzt darauflegen, Kirschtomaten und Spargel dazu und mit Balsamico-Creme verzieren.

NN am 10. Januar 2018