

Forelle mit Granatapfel-Pak Choi und Belugalinsen

Belugalinsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	$\frac{1}{2}$ TL Anapura-Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
2 EL Balsamicoessig	etwa 300 ml Gemüsefond	1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter	2 EL fein gehackte Petersilie	Salz

Pak Choi:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 EL braune Butter	300 g Pak Choi
Salz	Muskatnuss	50 g gerös. Haselnusskerne
$\frac{1}{2}$ Granatapfel, Kerne		

Forelle:

2 EL Sonnenblumenöl	4 Forellenfilets à 140 g	Salz
---------------------	--------------------------	------

Belugalinsen:

Die Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin langsam anschwitzen. Die Linsen sowie Currypulver und Ras el-Hanout zugeben und mitschwitzen lassen. Mit dem Essig ablöschen und diesen vollkommen verkochen lassen, dann den Fond zugießen. Die Linsen köcheln lassen, bis sie weich sind, gegebenenfalls weiteren Fond dazugeben. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und unter ständigem Rühren zu den weichen Linsen geben. Die kalte Butter klein würfeln und zufügen. Die Linsen dürfen jetzt nicht mehr kochen. Die Petersilie zugeben und die Linsen mit Salz abschmecken. Die Hülsenfrüchte erst zum Schluss salzen, da sich ansonsten die Garzeit erheblich verlängert.

Pak Choi:

Die braune Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Den Pak Choi zugeben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Dann die Haselnüsse und Granatapfelkerne zugeben.

Forelle:

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Forellenfilets salzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze zwei Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und in 30 Sekunden fertig braten.

Anrichten:

Pak Choi und Linsen auf Tellern anrichten und Forellenfilets darauf setzen.

Ali Güngörmüs am 16. Oktober 2020