

## Pfeffer-Seelachs mit rotem Linsen-Gemüse

### Für 2 Personen:

300 g Seelachsfilet	200 g rote Linsen	1 Karotte, (Scheiben)
1 kleine Zucchini	50 g Speck, gewürfelt	1 EL Crème-fraîche
2 Zwiebeln, gewürfelt	4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	500 ml Brühe	1 EL Butter
1 Spur Essig	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Speck, Karotte und rote Linsen zusammen im heißen Öl anschwitzen. Gelegentlich umrühren und ca. 1 Minute rösten lassen.

Tomatenmark unterrühren, mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Linsengemüse bedeckt ist. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch in den Topf gucken. Wenn die Brühe verkocht ist, mit mehr Brühe auffüllen. Wieder, bis das Linsengemüse bedeckt ist. Während das Linsengemüse weiter köchelt, den Seelachs kräftig mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und in Mehl wenden. Seelachs in heißem Bratöl scharf anbraten. Nach 3 Minuten den Fisch wenden und die Hitze reduzieren. Butter zum Seelachs geben und weiter gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini rundherum mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini-Streifen unter das Linsengemüse heben und 1 Minute darin garen. Die Hitze reduzieren.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Das Linsengemüse von der Hitze nehmen, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und einem kleinen Spritzer Essig abschmecken. Nach Belieben 1 EL Crème fraîche unterrühren. Linsengemüse auf einem Teller verteilen, den Seelachs darauf anrichten und einen EL Butter aus der Fisch-Pfanne über den Seelachs geben.

Steffen Henssler am 11. Januar 2022