

Seeteufel auf Linsen-Salat

Für vier Personen:

200 g Puy-Linsen	600 g Seeteufel	2 Möhren
2 Tomaten	2 Schalotten	1/2 Zwiebel
50 g Knollensellerie	2 Lorbeerblätter	7 EL Balsamico
1 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Linsen waschen und in reichlich kaltem Wasser mit den Lorbeerblättern und 5 Esslöffel Balsamico zum Kochen bringen. Zirka 20 Minuten lang bissfest garen, dann das Wasser abgießen. In der Zwischenzeit die Möhren, den Sellerie und die Schalotten in ganz feine Würfel schneiden. Den geputzten Seeteufel in acht gleich große Stücke schneiden, diese in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz, aber scharf von allen Seiten anbraten. Mit Alufolie abdecken und auf dem warmen Herd noch einige Minuten ruhen lassen. So wird der Fisch perfekt gar.

Währenddessen die Möhren-, Sellerie- und Schalottenwürfel scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann einen Esslöffel Zucker darüberstreuen. Ist er geschmolzen, die Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten.

Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden, hinzugeben. Alles mit zwei Esslöffel Balsamico ablöschen, eventuell zusätzlich würzen. Zum Servieren für jede Person auf einem Teller zwei Fischstücke auf den Linsen anrichten.

Tipps:

Der atlantische Seeteufel gehört zu den dorschartigen Fischen. Sein breiter Kopf und schmaler Hinterkörper geben ihm ein ungewöhnliches Äußeres, der Geschmack jedoch ist exzellent. Zum Kochen eignet sich das Schwanzstück, die Lotte. Es ist völlig grätenfrei, das Fleisch schön fest. Für noch mehr Würze den Seeteufel in luftgetrockneten, rohen Schinken einwickeln, dann anbraten. Alternativ geht Zander, der ist auch günstiger. Wer Fleisch bevorzugt, greift am besten zu Wachteln oder Hähnchen. Sie können mit einem Lorbeerblatt belegt und ebenso mit Schinken umwickelt angebraten werden.

Puy- oder Pardina-Linsen müssen nicht eingeweicht werden, wegen ihrer dünnen Schale garen sie in gut 20 Minuten.

Serviertipp: Den Linsensalat auf knackig frischen grünen Blättern anrichten.

In Indien kommen Linsen nahezu täglich auf den Tisch. Ein Klassiker ist die Dalsuppe. Sie wird aus geschälten, halbierten Mungbohnen (Mung Dal) gemacht.

test Februar 2011