

Linsenfisch an Senfsauce

Warum nicht wieder einmal einen Fisch zubereiten?

Die meisten Fische sind fettarm und versorgen uns mit hochwertigem Eiweiss und Meerfisch auch mit der wertvollen Omega -3 Fettsäure. Kaufen Sie wenn möglich Fisch aus nachhaltiger Produktion. Dieses etwas andere Rezept sieht als Beilage Linsen an einer Senfsauce vor – selbstverständlich können Sie ihn ganz klassisch mit Kartoffeln oder Reis servieren.

Zum Braten eignen sich Fische mit festem Fleisch z.B. Egli, Zander, Wolfsbarsch, Dorade – mit Haut. Diese ist zum Essen nur eine Delikatesse, wenn sie gut gebraten ist. Theoretisch kann man jeden Fisch braten – es braucht je nachdem etwas mehr Fingerspitzengefühl und Fett zum Braten und vielleicht eine beschichtete Pfanne.



für 6 Personen Vorspeise

für 3-4 Personen als Hauptgericht

Linsen und Gemüse:

1 KL Öl	erwärmen
1 Knoblauchzehe, gehackt	dünsten
100 g Linsen	zufügen, kurz mitdünsten
3 dl Wasser	beigeben, aufkochen Linsen weichkochen (ca. 18 Min.)
300 g Gemüsewürfeli nach Saison	separat knapp weich garen (Dampf, Steamer...)

Sauce:

1 EL Öl	erwärmen
1 kleine Zwiebel, fein gehackt	andämpfen
1 EL grobkörniger Senf 2 dl Fischfond 1 dl Weisswein	reduzieren
2 dl Vollrahm	zu sämiger Konsistenz einreduzieren evtl. mit Mehlbutter binden
Salz, Pfeffer	abschmecken

Fisch:

6 kl. Fischfilets mit Haut, ohne Gräte Salz, Pfeffer	würzen
Öl	erhitzen, Fisch auf der Hautseite knusprig braten, am Schluss kurz wenden
Linsen, Gemüse und Sauce mischen, erhitzen und abschmecken. Auf vorgewärmte Teller verteilen, gebratenen Fisch darauflegen.	