

Rainer Klutsch Lachsfilet auf Linsengemüse

Montag, 16. September 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Linsen:

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
100 g	schwarze Linsen
100 g	rote Linsen
1 Msp.	Kurkuma, gemahlen
1	rote Zwiebel
2	Möhren
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	heller Balsamico
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Crème fraîche
etwas	Pfeffer

Für den Lachs:

400 g	Lachsfilet
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
2. Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.
5. Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.
6. Knoblauch abziehen und andrücken.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.
8. Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.
9. Für die Linsen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Die Linsen zu den gedünsteten Möhren in der Pfanne geben, mit Balsamico ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Kurz köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
11. Petersilie und Crème fraîche untermischen und das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Linsengemüse auf Teller geben, Lachsfilet obenauf setzen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 430 kcal/ 1790 kJ, 29 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 20 g Fett