

Kabeljau mit Rote-Bete-Linsensalat

Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 200 g Beluga-Linsen
- 400 g vorgekochte Rote Bete
- 4 Schalotten
- 150 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Walnüsse
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Orange
- 4 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Linsen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Erst danach salzen.

In der Zwischenzeit Rote Bete und Schalotten in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Walnüsse hacken. Alles in einer Schüssel vermischen und die gekochten Linsen hinzufügen.

Essig, Olivenöl, Senf und Orangensaft zu einem Dressing verrühren. Nach Belieben etwas Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße über den Salat geben und vermischen. Petersilie fein hacken und unterheben.

Zutaten für den Fisch:

- 400 g Kabeljaufilet
- 200 g Mehl
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Kabeljaufilet salzen und pfeffern und von beiden Seiten in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch etwa 3-4 Minuten von beiden Seiten braten. Mit dem Salat servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 14.07.2022

Koch/Köchin: Andrea Rothofer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen