

Gebratenes Wolfsbarschfilet mit Linsensalat

Zutaten für Fisch und Linsen (für 4 Personen):

- 150 g rote Linsen
- 150 g gelbe Linsen
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 Chilischote
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Pastinake
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Harissa
- 1 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- 4 (mit geschuppter Haut) Wolfsbarschfilets
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Wasser in einem Topf erhitzen und die Linsen ohne Salz etwa 10 Minuten bei mäßiger Temperatur kochen. Abtropfen lassen. Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und Gemüse und Zwiebeln anschwitzen. Chili, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und alles vermengen. Mit Harissa und Kurkuma würzen, dann die passierten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles bei milder Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets waschen, trocknen und die Gräten entfernen. Beidseitig salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite hineinlegen. Mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren, damit die Haut auf der Bratfläche gleichmäßig knusprig wird. Erst wenden, wenn nur noch die Oberfläche etwas glasig ist. Die Fleischseite nur ganz kurz braten.

Zutaten für den Kräutersalat:

- frische Kräuter
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Basilikum, Kerbel) waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Etwas Olivenöl mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kräuter vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.

Linsengemüse auf Teller geben und die Fischfilets darauf platzieren. Etwas Kräutersalat darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Sendetermin: 31.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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