

Lachsfilet mit Linsen-Fenchelgemüse

Zutaten für das Linsen-Fenchel-Gemüse (für 4 Personen):

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 200 g kleine Berglinsen
- 1 TL Fenchelsaat
- 2 EL weißer Balsamico
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- 0,2 l Mineralwasser
- 3 Schalotten
- 4-5 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Schalotten schälen und in feine Lamellen schneiden. Kochwasser erhitzen und die Linsen mit Schalotten, Lorbeerblättern und etwas Salz für 15-20 Minuten garen.

Lorbeerblätter entfernen und die Linsen mit den Schalotten abtropfen lassen. Die Linsen mit etwas Olivenöl vermengen und kurz marinieren.

Die Fenchelknolle gut säubern und angetrocknete Schnittstellen und Stielenden entfernen. Die Knolle längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel farblos andünsten. Das Gemüse mit gemörserter Fenchelsaat, Salz und etwas Zucker würzen.

Die gegarten Linsen mit den Schalotten unterheben. Mineralwasser und Balsamessig dazugeben. Alles bei milder Hitze köcheln lassen, bis auch der Fenchel gar ist. Das dauert etwa 5 bis 6 Minuten.

Zutaten für die Lachsfilets:

- 4 (à 150 g ohne Haut) Lachsfilets
- etwas Olivenöl und Butter
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 Stück Ingwer
- 1 junge Knoblauchknolle
- Meersalzflocken

Die Lachsfilets säubern und gegebenenfalls restliche Gräten entfernen. Den jungen Knoblauch in feine Ringe schneiden, Ingwer schälen und würfeln. Die Zitrone abwaschen und in Scheiben schneiden.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets anbraten. Nach Geschmack Zitronenscheiben, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Die Filets wenden und immer wieder mit etwas Bratensud beträufeln. Die Filets aus der Pfanne nehmen, wenn sie im Kern noch glasig und rosa sind.

Anrichten:

Die Lachsfilets mit dem Fenchel-Linsensalat servieren. Wer mag, gibt auch die gebratenen Gewürze dazu. Das Linsen-Fenchelgemüse schmeckt übrigens auch als kalter Salat.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 01.03.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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