

Steinbeißer-Filet mit lauwarmem Linsen-Salat

Für zwei Personen

300 g Steinbeißerfilet, mit Haut	150 g rote Linsen	1 Möhre
100 g Knollensellerie	100 g gemischter Blattsalat	1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Quittengelee
100 g Joghurt	2 EL Weißweinessig	Mehl
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Die Linsen etwa zehn Minuten in kochendem Wasser bissfest garen. Die Möhre und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren- und Selleriewürfel zwei bis drei Minuten anbraten. Mit einem Esslöffel Weißweinessig ablöschen und mit den Schnittlauchröllchen unter die fertigen Linsen mischen. Den Salat warm halten. Die Zitrone auspressen. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Zitrone würzen und in Mehl wenden. Den Fisch auf der Hautseite in etwas heißem Öl für fünf bis sechs Minuten anbraten. Die Fleischseite nur kurz in der Pfanne ziehen lassen. Für das Dressing drei Esslöffel Öl mit einem Esslöffel Weißweinessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Und unter den Linsensalat mischen. Das Wolfsbarschfilet zusammen mit dem lauwarmen Linsensalat auf einem Teller anrichten.

Svenja Beneke am 05. November 2012