

Kabeljau auf Belugalinsen mit Senf-Sahne-Soße und Bacon

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau, ohne Haut 3EL Olivenöl Salz

Pfeffer Zucker

Für die Belugalinsen:

100 g Belugalinsen 100 g Bacon, in Scheiben 1 Zehe Knoblauch

4 Zweige Koriander Olivenöl Salz

Pfeffer

Für die Senf-Sahne-Sauce:

2 Schalotten 50 g Butter 200 ml Sahne

100ml Noilly Prat 2 EL Dijonsenf Salz

Pfeffer

Einen Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Linsen ohne Salz in Wasser garen. Für den Kabeljau Fisch waschen, trockentupfen, salzen und in Olivenöl anbraten. Den Fisch für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Schalotten-Sahne-Sauce Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trocknen und klein schneiden. Baconscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, herausnehmen und auf Küchencrepe abtropfen. Knoblauch in die Pfanne geben und die fertigen Linsen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kabeljau auf Belugalinsen mit Schalotten-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten. Mit Bacon dekorieren und servieren.

Elke Jureit am 28. Juni 2016