

Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen

Für vier Portionen

Für den Fisch:

| | | |
|------------------|-----------------|----------------------------|
| 1 Zitrone | 20 g Butter | 100 ml Weißwein |
| 100 ml Fischfond | 3 Thymianzweige | 4 Kabeljaufilets (à 200 g) |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Linsen:

| | | |
|------------------------|---------------|--------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Karotte | 2 mittelgroße Kartoffeln |
| 100 g Sellerie | 2 EL Olivenöl | 2 TL Honig |
| 3-4 EL Aceto Balsamico | | |

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit der Butter, dem Weißwein, Fischfond und Thymian in einen Bräter geben und aufkochen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sud legen. Auf kleinste Stufe zurück schalten und die Filets bei milder Hitze darin gar ziehen lassen. Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin etwa fünf Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gegarten Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Honig und Balsamico zu den Linsen geben. Alles gut unterrühren und nochmals gut abschmecken. Das Linsengemüse auf den Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet darauf legen. Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 25. Oktober 2014