



Linsen Fisch

Rote Linsen sind perfekt für die schnelle Feierabendküche, denn sie haben nur eine kurze Garzeit. Mit einem eher milden Geschmack liefern sie reichlich Proteine und sind als Beilage, für Salate oder auch Suppen wunderbar geeignet.

Gesamtzeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Kabeljaufilets
- 1 Lauch
- 100 g rote Linsen
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 EL weißer Balsamico
- 2 EL gehackte Petersilie
- Saft einer ½ Zitrone

1 Den Ofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Alufolie auslegen und die Fischfilets hineinlegen. Tiefgekühlte Filets für 20–25 Minuten garen, frische Filets etwa 15–20 Minuten.

2 In der Zwischenzeit das obere Grün und den Wurzelansatz des Lauchs entfernen. Alles gründlich waschen und den Lauch in dünne Ringe schneiden.

3 Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Lauch für 10 Minuten anbraten. Dann die Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze für etwa 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Sollte zu wenig Flüssigkeit in der Pfanne sein, einfach noch etwas Brühe nachgießen.

4 Das Gemüse nach der Garzeit mit Salz, Pfeffer sowie Balsamico abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, ebenfalls würzen und mit etwas Zitrone beträufeln.

Zum Linsengemüse kann auch etwas Frischkäse gereicht werden.

Guten Appetit!