

Rezept des Monats

Seeteufel auf Linsensalat

Bloß nicht unterschätzen: Linsen sind in der Küche äußerst vielseitig einsetzbar, nicht nur im Winter. Richtig gewürzt, geben sie jedem Essen einen exotischen Kick. Dieser Linsensalat mit Fisch ist eine leichte, aromatische Vorspeise.



Wissenswertes

Linsen werden seit 10 000 Jahren kultiviert. Im Römischen Reich galt die Stadt Phacusa in Oberägypten als Hauptanbaugbiet. Die Römer taufte sie *Lentulus* – daher der Name Linsen. Für Salate sind Sorten mit fester Konsistenz geeignet, wie die Puy-Linsen mit ihrer nussigen Note. Sie haben eine dünne grün-braune Schale, garen daher schnell, wobei die Marmorierung beim Kochen verlorengeht. Puy-Linsen verdanken ihren Namen der Region Puy de Dôme in der französischen Auvergne. Sie werden in Frankreich, aber auch in Italien und den USA angebaut. Auch geeignet sind Pardina-Linsen. Sie besitzen eine graubraune Schale, im Inneren sind sie gelb. Sie gelten als sehr aromatisch (siehe S. 21). Linsen sind ballaststoffreich, was der Darmgesundheit zugute kommt: In 100 Gramm stecken etwa 17 Gramm Ballaststoffe. Erwachsene sollten täglich 25 bis 30 Gramm Ballaststoffe aufnehmen.

Zutaten

Für vier Personen:

- 200 g Puy-Linsen (alternativ: Pardina)
- 600 g Seeteufel • je 2 Möhren und Tomaten
- 2 Schalotten, 1/2 Zwiebel • 50 g Knollensellerie • 2 Lorbeerblätter • 7 EL Balsamico
- je 1 EL Olivenöl, Zucker • Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Schritt 1** Die Linsen waschen und in reichlich kaltem Wasser mit den Lorbeerblättern und 5 Esslöffel Balsamico zum Kochen bringen. Circa 20 Minuten lang bissfest garen, dann das Wasser abgießen.
- Schritt 2** In der Zwischenzeit die Möhren, den Sellerie und die Schalotten in ganz feine Würfel schneiden. Beiseitestellen.
- Schritt 3** Den geputzten Seeteufel in acht gleich große Stücke schneiden, diese in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz, aber scharf von allen Seiten anbraten. Mit Alufolie abdecken und auf dem warmen Herd noch einige Minuten ruhen lassen. So wird der Fisch perfekt gar.
- Schritt 4** Währenddessen die Möhren-, Sellerie- und Schalottenwürfel scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann einen Esslöffel Zucker darüberstreuen. Ist er geschmolzen, die Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten.
- Schritt 5** Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden, hinzugeben. Alles mit zwei Esslöffel Balsamico ablöschen, eventuell zusätzlich würzen. Zum Servieren für jede Person auf einem Teller zwei Fischstücke auf den Linsen anrichten.

Tipps

1. Der atlantische Seeteufel gehört zu den dorschartigen Fischen. Sein breiter Kopf und schmaler Hinterkörper geben ihm ein ungewöhnliches Äußeres, der Geschmack jedoch ist exzellent. Zum Kochen eignet sich das Schwanzstück, die Lotte. Es ist völlig grätenfrei, das Fleisch schön fest.
2. Für noch mehr Würze den Seeteufel in luftgetrockneten, rohen Schinken einwickeln, dann anbraten. Alternativ geht Zander, der ist auch günstiger. Wer Fleisch bevorzugt, greift am besten zu Wachteln oder Hähnchen. Sie können mit einem Lorbeerblatt belegt und ebenso mit Schinken umwickelt angebraten werden.
3. Puy- oder Pardina-Linsen müssen nicht eingeweicht werden, wegen ihrer dünnen Schale garen sie in gut 20 Minuten.
4. Serviertipp: Den Linsensalat auf knackig frischen grünen Blättern anrichten.
5. In Indien kommen Linsen nahezu täglich auf den Tisch. Ein Klassiker ist die Dal-suppe. Sie wird aus geschälten, halbierten Mungbohnen (Mung Dal) gemacht. Ihr Geheimnis: Jene Hülsenfrüchte blähen nicht.

Nährwerte pro Person:

Eiweiß: 34 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 27 g, Kilojoule/Kilokalorien: 1213/350.

