Nils Henkel: Gebratene Meeräsche | gelben Linsen | Korianderöl

Dauer:	25 h
Schwierigkeit:	Mittel
Zusatzinfos:	Fisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:

min. 1	Topf
1	Mixer
1	Sieb
1	Pfanne

Linsensauce:

400g	Meeräschenfilet mit Haut (ersatzweise Doradenfilet)
250 g	Linsen, gelb
50 g	Schalotten, geschält
1	Zitronengrasstange
½	Knoblauchzehe
50 g	Olivenöl
180 g	Noilly Prat
600 g	Geflügelfond
10	Korianderstängel
½	Lorbeerblatt
1	Peperoni, klein
1 EL	Pattaya Curry
½ TL	Kurkuma
½	Limette, Saft und Abrieb
50 g	Olivenöl
etwas	Salz, weißer Pfeffer, Korianderblättchen

Korianderöl:

80 g	Spinatblätter
viel	Salz
50 g	Koriander, gezupft
300 g	Rapsöl

Zubereitung

Linsensauce:

1 Das Meeräschenfilet in vier gleichmäßige Portionen schneiden, eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen.

2 Die Linsen sortieren und waschen, 100 g der Linsen mit Wasser bedeckt zur Seite stellen und 150 g für die Sauce verwenden. Die Schalotten, das Zitronengras und den Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Anschließend mit Noilly Prat ablöschen, den Geflügelfond, die 150 g Linsen und die Gewürze zufügen.

3 Alles für 25 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren, dabei sehr gut ausdrücken.

4 Die Sauce mit Limettensaft, Schalenabrieb und Salz würzig mit feiner Säure abschmecken. Die restlichen Linsen abtropfen lassen und einen Teil der Sauce knapp weich köcheln.

Korianderöl:

1 Spinatblätter in stark gesalzenem Wasser etwa 1 Minute kochen und dann in Eiswasser abschrecken.

2 Gut ausdrücken und mit dem Rapsöl und den Korianderblättchen etwa 3 Minuten im Thermomix bei maximaler Drehzahl oder auf normale Art und Weise pürieren.

3 Das Püree 24 Stunden kühl ruhen lassen und dann durch ein Mikrosieb laufen lassen.

Anrichten:

1 Das Meeräschenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in Olivenöl anbraten. Dann auf der Hautseite in der Pfanne bei 200 °C im Backofen knusprig und saftig braten (etwa 4 Minuten).

2 Die Linsen mit einem Löffel in tiefe Teller anrichten. Das gebratene Meeräschenfilet darauf platzieren.

3 In die heiße Linsensauce mit einem Rührbesen 4 Esslöffel des Korianderöls rühren, sodass sich schöne, grüne „Fettaugen“ bilden. Die Linsensauce um den Fisch herum angießen und mit einigen Korianderblättchen fertigstellen.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim