

Nils Henkel: Gebratene Meeräsche | gelben Linsen | Korianderöl

Dauer: 25 h
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen

400 g Meeräschenfilet mit Haut (ersatzweise Doradenfilet)
50 g Olivenöl
etwas Salz, weißer Pfeffer, Korianderblättchen

Korianderöl:

80 g Spinatblätter
50 g Koriander, gezupft
300 g Rapsöl

Linsensauce:

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

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.