Seelachsfilet auf Gemüse

Das Seelachsfilet auf Gemüse ist wirklich eine Delikatesse und dieses Rezept sollte man sich merken.

Verfasser: FamBieneck

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

100 g	Linsen (rote)
1 Stange	Lauch
600 g	Seelachsfilets
2 EL	Butter
1 EL	Zucker (braunen)
50 g	Cranberries (getrocknete)
250 ml	Fischfond
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Dille

Zubereitung

1. Für das **Seelachsfilet auf Gemüse** beginne damit, den Lauch zu putzen, zu waschen und in breite Stücke zu schneiden. Koche ihn zusammen mit den Linsen in kochendem Salzwasser für ca. 10 Minuten. Gieße alles ab und schrecke es ab.

2. Würze nun die Fischfilets mit Zitrone und Gewürzen und brate sie in heißer Butter für je 2-3 Minuten von beiden Seiten an. Nimm den Fisch aus der Pfanne und lasse ihn kurz in Alufolie ruhen.

3. Lasse jetzt den braunen Zucker in derselben Pfanne schmelzen und karamellisiere die Cranberrys darin. Lösche alles mit Fischfond ab und lass es auf die Hälfte einkochen. Füge

Linsen und Lauch hinzu und lass alles aufkochen. Erhitze den Fisch mit etwas Butter. Serviere alles zusammen und bestreue das Seelachsfilet mit Dill. Je nach Belieben als Beilage noch Salzkartoffeln servieren.

Tipp

Dieses leckere Gericht ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen. Es ist auch einfach zuzubereiten und eignet sich perfekt für ein schnelles Abendessen unter der Woche. Probiere es aus und genieße es!