



KostProben
von
Vreni Giger



Seeteufel in Curry gebraten auf Balsamicolinsen

- | | |
|--|---|
| 4 Seeteufelmedaillons à ca. 250g | 1 EL Senf |
| 100 g Karotten, Sellerie und Lauch,
in feine Würfel geschnitten | 1 EL Mehl |
| 50 g Zwiebeln, fein gehackt | 1 dl (100 ml) Balsamico |
| 2 Knoblauchzehen, durchgepresst | etwas Butter |
| 100 g Speck in feinen Würfeln
(nach Wunsch) | 1 dl (100 ml) Gemüsebouillon
(Plantaforce) |
| 200 g rote Linsen | etwas Mehl, mit Curry vermischt |
| 200 g grüne Linsen | Salz und Pfeffer |

Die Mengenangaben in diesem winterlich-festlichen Rezept sind für 8 Personen gedacht.

Die Linsen über Nacht getrennt einweichen, am nächsten Tag abgiessen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, den Speck (falls gewünscht) und die gewürfelten Gemüse zugeben und gemeinsam dünsten. Die grünen Linsen mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und den Senf beifügen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Essig ablöschen. Anschliessend die Bouillon dazugeben und kurz aufkochen. Zum Schluss die roten Linsen zugeben, aufkochen und abschliessend abschmecken.

Kurz vor dem Servieren mit etwas Butter aufmontieren. (Beim Montieren – französisch: monter = in die Höhe steigen – werden Saucen, Suppen und dergleichen durch das Aufschlagen mit kalten Butterflocken sämiger gemacht.)

Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen und dann in Currymehl wenden. In nicht zu heisser Bratbutter (oder Olivenöl) von allen Seiten anbraten und dann für 7 bis 10 Minuten bei 160 °C im Ofen backen.

Die Linsen in der Mitte des Tellers anrichten, den Seeteufel halbieren und auf die Linsen legen.

Vreni Gigers Tipp: Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe und sollte öfters auf dem Speiseplan stehen. Zudem ist er leicht bekömmlich und hat wenig Kalorien.

Hülsenfrüchte sind ein ideales Herbst- und Wintergemüse. Sie enthalten wertvolle Eiweisse, viele wichtige Mineralstoffe, wie z.B. Kalzium und Magnesium, und vor allem in roten Hülsenfrüchten wie z.B. den roten Linsen ist viel Eisen enthalten.

