

Martin Gehrlein
Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat

Montag, 28. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

300 g	Beluga- oder kleine Alblinsen
1	Bio-Orange
20 g	Ingwer
3 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
2	Pimentkörner
1 TL	Senfsaat
1	Gewürznelke
2	Äpfel
1 Spritzer	Zitronensaft
4	Lauchzwiebeln
2 EL	Olivenöl
100 ml	Kalbsfond
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Balsamico
etwas	Zucker
4	geräucherte Forellenfilets



Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen, in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 3 Stunden einweichen.
2. Anschließend die Linsen abgießen, in einen Topf geben und reichlich kaltes Wasser angießen.
3. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Lorbeerblatt, Piment, Senfsaat, Gewürznelke und Thymian mit dem Orangenabrieb und Ingwer in einen Gewürzbeutel geben.
5. Den Gewürzbeutel zu den Linsen geben, alles aufkochen und die Linsen etwa 20 Minuten leicht köchelnd mit noch leichtem Biss garen.
6. Die Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Bis zum Anrichten in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.
7. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin leicht anbräunen, leicht salzen.
9. Die gegarten Linsen in ein Sieb abgießen, dann in eine tiefe Pfanne geben. Den Kalbsfond und die Butter zufügen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker abschmecken.

10. Linsen mit Apfelscheiben und Lauchzwiebeln anrichten.

11. Das Forellenfilet in feine Stücke zupfen, darüberstreuen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 550 kcal / 2310 kJ
43 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 25 g Fett