

Ali Güngörmüs Saibling mit Mangold, Linsen, Granatapfel und Haselnuss

Mittwoch, 21. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die Linsen:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
70 g	Belugalinsen
etwas	Currypulver (z. B. Anapurna-Curry)
½ TL	Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 EL	Balsamicoessig
300 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
1 TL	Speisestärke
30 g	kalte Butter
5 Stiele	Petersilie
etwas	Salz

Für den Mangold:

50 g	Haselnusskerne
½	Granatapfel
1	Schalotte
300 g	Baby-Mangold
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
4	Saiblingsfilets (à 140 g) mit Haut
2 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Für die Linsen die Schalotte abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein reiben.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.
3. Die Linsen verlesen, abbrausen, abtropfen lassen.
4. Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit andünsten.
5. Mit dem Essig ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.
6. Dann mit Fond aufgießen, aufkochen. Die Linsen sacht gar köcheln lassen. Gegebenenfalls zwischendurch noch etwas Fond angießen.
7. Währenddessen für den Mangold Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.
8. Granatapfelkerne auslösen.
9. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.
10. Mangold putzen, abbrausen und abtropfen lassen.



11. Für die Linsen Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser anrühren. Angerührte Stärke unter ständigem Rühren zu den gegarten Linsen geben, kurz köcheln lassen.
12. Die kalte Butter fein würfeln und unterrühren. Die Linsen sollen jetzt nicht mehr kochen.
13. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
14. Petersilie unter die Linsen mischen. Linsen mit Salz abschmecken, kurz warm halten.
15. Für den Mangold die Butter in einem Topf erhitzen und sacht bräunen.
16. Die Schalottenwürfel zugeben und darin andünsten. Den Mangold zugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
17. Haselnüsse hacken und mit Granatapfelkernen unter den Mangold schwenken.
18. Saiblingsfilets abbrausen und gründlich trocken tupfen.
19. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
20. Den Saibling salzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und etwa 30 Sekunden fertig braten.
21. Mangold und Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Saiblingsfilet anlegen und alles servieren.

Nährwert: Pro Stück: 560 kcal / 2340 kJ
13 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 41 g Fett