

Seeteufel auf Balsamico Linsen und gebratenen Kartoffeln

ZUTATEN (4 Personen)

4	Seeteufel-Filet á 140g
200 g	Grüne "Puy" Linsen
1 l	Geflügelbrühe
1	Speckschwarte
1	Schalotte
75 ml	Brauner Kalbsfond
25 ml	Balsamico-Essig
30 g	Butter
1 Bund	Blattpetersilie
	Salz
	Pfeffer
200 g	Kartoffeln geschält und gewürfelt
1	Thymianzweig
	Olivenöl

Die Linsen werden in der Brühe zusammen mit der Schalotte und der Speckschwarte weichgekocht, dann auf ein Sieb gegossen. Die Schalotte und die Speckschwarte werden entfernt.

Den Kalbsfond mit dem Balsamico aufkochen, mit der Butter binden und die Linsen hinzufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer abschmecken und die Petersilie hinzufügen.

Die Kartoffeln in dem Olivenöl langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Ende der Garzeit den Thymianzweig hinzufügen.

Den Fisch würzen und in Butter zirka 3 Minuten von jeder Seite braten.

Die Linsen auf dem Teller verteilen, den Fisch darauf setzen und die Kartoffeln dazugeben.