



Lachsfilet mit Linsen-Tomaten-Gemüse und Safransud

Zeitaufwand: 45 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

2 Lachsfilets 220 g »

100 g Berglinsen

1 Schalotte(n)

1 kleine Knoblauchzehe(n)

5 EL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe

3 Lauchzwiebeln

50 ml trockener Weißwein

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

Salz

0,5 TL Piment d'Espelette

250 Kirschtomaten

3 Stiele Dill

Pfeffer

Zubereitung

1. Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen, dann kalt abspülen und trocken tupfen. Für das Gemüse Linsen in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Linsen und 200 ml Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten garen, bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser zufügen.
2. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Wein und 50 ml Gemüsebrühe ablöschen, Safran zufügen und kurz bissfest garen. Mit Salz und 1 Prise Piment d'Espelette abschmecken.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein schneiden. Gegarte Linsen mit Salz, Pfeffer, Senf und Limettensaft würzen, etwas abkühlen lassen. Kirschtomaten und Dill unterheben und zugedeckt

1 TL süßer Senf

2 EL Limettensaft

4 Thymianzweige

beiseite stellen.

4. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Lachsfilets auf der Hautseite in 2 EL heißem Öl ca. 4 Minuten anbraten. Mit Thymian bestreuen, wenden und mit 1 EL Öl beträufeln. Weitere ca. 4 Minuten braten und würzen. Linsengemüse und Sud nach Belieben nochmals erwärmen und mit dem Lachs anrichten. Mit etwas Piment d'Espelette bestreuen. Dazu passt Baguette.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!