

Rotbarsch im Mungo – Linsen - Bett

© Joachim Brendel

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Rotbarschfilet
- 500 g Linsen, gekocht
- 120 g Zwiebeln, gewürfelt
- 100 g Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- 150 g Staudensellerie, gewürfelt
- 170 g Mungobohnenkeimlinge
- 4 EL Petersilie, grob gehackt
- 1 Paprikaschote, rot, gewürfelt
- 1 TL Rinds Bouillon Instant
- 2 EL Keimöl
- 1 Zitrone

Balsamico Essig aus dem Zerstäuber
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz aus der Mühle

Die Linsen gut waschen und fast weich kochen. Abschütten, durchspülen und erkalten lassen. (Man kann auch Linsen aus der Dose nehmen, dann jedoch intensiv durchspülen).

Das Rotbarschfilet gründlich wässern, von den restlichen Gräten befreien und in ca. 8 cm breite Stücke schneiden.

Beide Seiten reichlich aus der Mühle salzen. Etwas ruhen lassen. Dann erneut beide Seiten mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und nach kurzem Einziehen kräftig

aus der Mühle pfeffern. Nochmals ein paar Minuten einziehen lassen.

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Staudensellerie und Paprika putzen und klein würfeln. Die Mungobohnenkeimlinge aus dem Glas oder der Dose nehmen und kalt gut abspülen.

Das gewürfelte Gemüse mit den Mungobohnenkeimlingen, der Petersilie und dem Keimöl vorsichtig unter die Linsen heben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer aus der Mühle, dem Rindsbouillonpulver Instant und dem Balsamico Essig abschmecken (mit dem Zerstäuber dosiert man den aromatischen Essig am besten).

Die Mungo – Linsen in eine feuerfeste Auflaufform geben und glatt streichen. Dann die Fischfiletstücke mittig in Reihe senkrecht hintereinander tief in das Mungo – Linsenbett stecken. Etwa 15 Minuten abgedeckt nochmals durchziehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 150°C – Umluft ca. 20 Minuten garen. Den Fisch zwischendurch mit etwas Sud, der sich dann gebildet hat, begießen.

**Eine überraschende Komposition – die schmeckt und sättigt. Gut gekühltes Je-
ver dazu kann nicht schaden.**

