

## Nils Henkel: Gebratene Meeräsche | gelben Linsen | Korianderöl

Dauer: 25 h  
Schwierigkeit: Mittel  
Zusatzinfos: Fisch

### Rezept für 4 Personen

#### Equipment:

min. 1 Topf  
1 Mixer  
1 Sieb  
1 Pfanne

#### Linsensauce:

400g Meeräschenfilet mit Haut (ersatzweise Doradenfilet)  
250 g Linsen, gelb  
50 g Schalotten, geschält  
1 Zitronengrasstange  
½ Knoblauchzehe  
50 g Olivenöl  
180 g Noilly Prat  
600 g Geflügelfond  
10 Korianderstängel  
½ Lorbeerblatt  
1 Peperoni, klein  
1 EL Pattaya Curry  
½ TL Kurkuma  
½ Limette, Saft und Abrieb  
50 g Olivenöl  
etwas Salz, weißer Pfeffer, Korianderblättchen

#### Korianderöl:

80 g Spinatblätter  
viel Salz  
50 g Koriander, gezupft  
300 g Rapsöl

## Zubereitung

#### Linsensauce:

- 1 Das Meeräschenfilet in vier gleichmäßige Portionen schneiden, eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen.
- 2 Die Linsen sortieren und waschen, 100 g der Linsen mit Wasser bedeckt zur Seite stellen und 150 g für die Sauce verwenden. Die Schalotten, das Zitronengras und den Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Anschließend mit Noilly Prat ablöschen, den Geflügelfond, die 150 g Linsen und die Gewürze zufügen.
- 3 Alles für 25 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren, dabei sehr gut ausdrücken.
- 4 Die Sauce mit Limettensaft, Schalenabrieb und Salz würzig mit feiner Säure abschmecken. Die restlichen Linsen abtropfen lassen und einen Teil der Sauce knapp weich köcheln.

### **Korianderöl:**

- 1 Spinatblätter in stark gesalzenem Wasser etwa 1 Minute kochen und dann in Eiswasser abschrecken.
- 2 Gut ausdrücken und mit dem Rapsöl und den Korianderblättchen etwa 3 Minuten im Thermomix bei maximaler Drehzahl oder auf normale Art und Weise pürieren.
- 3 Das Püree 24 Stunden kühl ruhen lassen und dann durch ein Mikrosieb laufen lassen.

### **Anrichten:**

- 1 Das Meeräschenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in Olivenöl anbraten. Dann auf der Hautseite in der Pfanne bei 200 °C im Backofen knusprig und saftig braten (etwa 4 Minuten).
- 2 Die Linsen mit einem Löffel in tiefe Teller anrichten. Das gebratene Meeräschenfilet darauf platzieren.
- 3 In die heiße Linsensauce mit einem Rührbesen 4 Esslöffel des Korianderöls rühren, sodass sich schöne, grüne „Fettaugen“ bilden. Die Linsensauce um den Fisch herum angießen und mit einigen Korianderblättchen fertigstellen.