

# Rotbarbenfilet auf Linsensalat

(4 Portionen)

## Zutaten:

- 4 Rotbarbenfilets
- 4 Thymianzweige
- Salz (Fleur de Sel)
- Pfeffer
  
- 150 g Linsen, Champagnerlinsen oder Berglinsen
- 1 EL Olivenöl
- ½ l Geflügelbrühe
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Suppengemüse (Frühlingszwiebel, Möhre, Sellerie, Lauch), fein gewürfelt
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zweig Thymian
- 3 EL gutes Olivenöl
- 3 EL Aceto balsamico
- toskanisches Kräutersalz

## Zubereitung:

Knoblauch, Frühlingszwiebel und die Gemüsegewürfel im Öl anschwitzen, Linsen dazugeben, kurz mitdünsten, mit der Brühe ablöschen. Wacholderbeeren, Chilischote, Thymian und Lorbeerblatt unterrühren, alles auf niedriger Flamme nicht zu weich kochen. Abgießen, etwas Brühe auffangen, Chilischote, Lorbeer, Thymian und Wacholderbeeren herausnehmen.

Aus Essig, Öl, etwas Brühe eine Vinaigrette rühren, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken, evtl. mit etwas Kräutersalz nachwürzen. Linsensalat damit anmachen und auf vier vorgewärmte Teller verteilen.

Fisch ca. 5-6min auf der Hautseite anbraten, bis diese schön braun ist, dabei auf den Fisch einen Thymianzweig legen. Olivenöl über der Fisch träufeln wenden und vom Herd nehmen.

Sofort pro Person ein Rotbarbenfilet auf dem Linsensalat anrichten und servieren.