



*Steinbeisser auf
Sellerie-Linsen-Gemüse*



Steinbeisser auf Sellerie-Linsen-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

800 g Steinbeisser Filets
180 g Teller- oder Berglinsen
1 Paket Frühstücks Bacon
4 Stangen Sellerie und 1 große Fenchelknolle
1 Granatapfel
1 große rote Zwiebel
3 gestrichene EL Butter
2 EL Mehl zum binden
200 ml Sahne
250 ml Gemüsebrühe (davon 200 ml Gemüsebrühe für die Soße)
2 EL Senf
2 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Fischfilets über Nacht auftauen lassen und trocken tupfen. Dann die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten und beiseitestellen. Den Sellerie waschen, putzen, entfädeln und in schmale Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, das Grün aufheben und hacken, dann beiseitestellen. Die Knolle jetzt vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Dann die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Für die Senfsoße die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und mit der Sahne und 200 ml Gemüsebrühe nach und nach auffüllen.

Dann aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, warmhalten.



Den Fisch jetzt mit einer Scheibe Bacon umwickeln und nebeneinander auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C Umluft ca. 10-12 Minuten garen. Man kann ihn aber auch in der Pfanne braten, von jeder Seite ca. 2-3 Minuten.

Während der Fisch im Ofen ist, die Zwiebel im erhitzten Öl anbraten. Den Sellerie und Fenchel dazugeben und ca. 5 Minuten bissfest garen.

Anschließend die restlichen 50 ml Gemüsebrühe dazugeben, sowie die Linsen und die Granatapfelkerne.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Fisch obenauf legen und dann mit der Soße nappieren. Zum Schluss mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Unsere Weinempfehlung: Ein Weissburgunder von Tina Pfaffmann aus der Pfalz.

Guten Appetit!