

# Gebratenes Kabeljaufilet mit Krabben auf Beluga Linsen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine in sich „stimmige“, moderne Variation, so mag man es an der Küste!

## Zutaten

- 800 g taufrisches Kabeljaufilet, küchenfertig
- 125 g frisches Nordsee Krabbenfleisch
- 125 g feine Beluga Linsen (geht aber auch mit Anderen)
- 2 - 3 fein gewürfelte Schalotten
- 1 fein gewürfelte Möhre
- 1 Stck Frühlingslauch, gewürfelt
- Gleiche Menge fein gewürfelter Staudensellerie
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- Etwas krause Petersilie, gehackt
- Etwas frischer Schnittlauch
- 1 Zitrone
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Crème fraiche
- 1 kleines Gläschen Sahnen Meerrettich
- Etwas Butter oder Butterschmalz
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Linsengemüse: (dauert am längsten)

### Schritt2

Das fein gewürfelte Gemüse in etwas Butter glasig anschwitzen und die gewaschenen Linsen dazu

gebe. Salzen, pfeffern und „al dente“ kochen. Danach einige Tropfen Balsamico und die gehackte Petersilie .dazu geben, nach schmecken, kurz halten.,

### **Schritt3**

Die Meerrettichsoße:

### **Schritt4**

Die Milch und Crème fraiche zusammen erhitzen und ein halbes Glas von dem Meerrettich dazu geben.

### **Schritt5**

Mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker nach schmecken, ev. leicht mit etwas Speisestärke binden.

### **Schritt6**

Das Kabeljaufilet:

### **Schritt7**

Unbedingt während des Bratvorganges vorsichtig behandeln, denn er ist sehr weich, ja zerbrechlich)

### **Schritt8**

Den Fisch waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In heißem Butterschmalz kurz 2 - 3 min. von jeder Seite herrausbraten. Farbe nehmen lassen und in der noch heißen Pfanne etwas „ausruhen“ lassen.

### **Schritt9**

einigen angeschwitzten Zwiebeln, das Krabbenfleisch, die "Tomate concassée" und den Schnittlauch hinzufügen

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Die bunten Linsen auf gewärmten Tellern „mittig“ anrichten; den Fisch darübergeben. Dann folgen die Krabben, die Soße drum herum verteilen.

### **Schritt12**

Dazu passen ein Glas trockener fränkischer Sylvaner, aber auch ein kühles Bier und ein eisgekühlter Aquavit.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, frisch, gesund, leicht, modern, wie an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebratenes-kabeljaufilet-mit-krabben-auf-beluga-linsen/>