

Fisch und Krustentiere: Meerwolf-Filets an Linsen-Rahm-Sauce mit Brotcroûtons und grünen Bohnen

Zubereitung Linsen-Rahm-Sauce

- ▷ Die eingeweichten Linsen in ein Abtropfsieb schütten und auf dem Edelstahlblech verteilen.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und mit dem Stand- oder Stabmixer pürieren.
- ▷ Durch das Küchensieb in die Saucenpfanne passieren.
- ▷ Den Rahm und die Butter beifügen und auf dem Herd aufkochen lassen.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▷ Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Bohnen

- ▷ Die Bohnen in dem gelochten Garbehälter verteilen.
- ▷ Salzen, pfeffern und 6 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Meerwolf-Filets

- ▷ Die 4 Fischfiletstücke in den gelochten Garbehälter legen, mit Salz und Pfeffer würzen und 7 Minuten bei 95 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Vor dem Anrichten die Toastbrotwürfel im Olivenöl in der Bratpfanne auf dem Herd knusprig rösten.
- ▷ Die Linsen-Rahm-Sauce in die Mitte von 4 flachen Tellern verteilen. Die Fischfilets darauf anrichten und mit den grünen Bohnen garnieren.
- ▷ Zuletzt die Brotcroûtons darüberstreuen.

Garstufen Linsen

mit Vorheizen – Auflage 1
15 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Bohnen

mit Vorheizen – Auflage 1
6 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Meerwolf-Filets

mit Vorheizen – Auflage 1
7 Minuten 95 °C Dämpfen

Zutaten Meerwolf-Filets

4 Meerwolf-Filets à je 150 g
Salz und Pfeffer

Zutaten Brotcroûtons

4 Scheiben Toastbrot, Rinde entfernt, gewürfelt
4 EL Olivenöl

Zutaten Linsen-Rahm-Sauce

50 g Linsen, grün, am Vortag in lauwarmem Wasser eingeweicht
50 g Linsen, braun, am Vortag in lauwarmem Wasser eingeweicht
1,5 dl Vollrahm
50 g Butter, zimmerwarm
Salz und Pfeffer

Zutaten Bohnen

300 g grüne Bohnen, halbiert, längs aufgeschnitten
Salz und Pfeffer