



Seezungenfilets auf bunten Linsen mit Zitronen - Kapernbutter

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas für die schnelle, edle Fischküche, interessant mit dem bunten Linsengemüse

Zutaten

- 3 taufrische Seezungen à 450 g (3 Filets p. P.)
- (Geht auch mit jedem anderen Fischfilet)
- Saft von 2 Zitronen
- 30 - 40 g kleine Murcia Kapern
- 100 g Butter
- Etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g bunte Berglinsen, rot, braun grün
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (Geht auch ohne)
- 1 frische Möhre in kleinen Würfeln, Brunoise geschnitten
- 2 Schalotten in kleinen Würfeln, Brunoise geschnitten
- Etwas Staudensellerie in kleinen Würfeln, Brunoise geschnitten
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in kleinen Würfeln, Brunoise 1 große Freilandtomate in kleinen Würfeln
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, ein Spritzer Balsamico

Zubereitungsart

Schritt1

Das Linsengemüse:

Schritt2

Zunächst die bunt gemischten Linsen unter fließendem Wasser waschen.

Schritt3

Die Zwiebeln und ev. den Knoblauch, in etwas Öl glasig angehen lassen und das vorbereitete Gemüse dazu geben. Alles 1 - 2 min. zusammen „angehen“ lassen, dann die Linsen folgen lassen.

Schritt4

Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und leise köcheln lassen. kurz halten, „al dente“ lassen. Mit einigen Tropfen Balsamico nachschmecken, die Tomatenwürfel und die Petersilie kurz vor dem Servieren unterheben.

Schritt5

Die Seezungen:

Schritt6

Die Filets auslösen, waschen und mit Küchentuch trocken tupfen. Salzen, pfeffern, mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln und mehlen.

Schritt7

1 - 2 min. von jeder Seite braten, Farbe nehmen lassen, Pfanne zurück ziehen, In der noch heißen Pfanne etwas ausruhen lassen. Die Filets kurz aus der Pfanne nehmen, warm halten.

Schritt8

Die Zitronen - Kapernbutter:

Schritt9

Die gleiche Pfanne mit dem Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und etwas Kapern Wasser ablöschen.

Schritt10

Leicht reduzieren und etwas kalte Butter verrühren, bis eine leichte Bindung eingetreten ist.

Schritt11

Gern gebe ich nun noch einige dünne Zitronenstücke ohne Kerne dazu. Die Kapern und die warm gehaltenen Filets wieder in die Butter geben und etwas durchziehen lassen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Das Linsengemüse „mittig“ auf einem dekorativen Teller platzieren und die Seezungenfilets darüber geben.

Schritt14

Die Zitronen-Kapernbutter noch mit gehackter Petersilie versetzen und um / über den Fisch geben.

Schritt15

Dazu reiche ich frisch gekochte Salzkartoffeln, aber auch Basmati Reis oder Schnittnudeln.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** kapern, linsen, Seezunge

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seezungenfilets-auf-bunten-linsen-mit-zitronen-kapernbutter/>