

# Bratfisch auf roten Balsamico-Linsen

## Zutaten (2 Personen):

- 250 g Fischfilet (z.B. Pangasius; frisch oder TK)
- 300 g Kartoffeln
- Pfeffer & Salz
- Zucker
- 100 g Rote Linsen
- 1 kl. Stange Porree (ca. 150 g) oder
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 TL Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1-2 EL Balsamico-Essig

## Zubereitung:

TK-Fisch auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Linsen abspülen und abtropfen lassen. Porree putzen waschen und in feine Streifen schneiden.

1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Porree darin andünsten. Linsen, 3/8 l Wasser und Brühe zugeben, aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Filets waschen trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Linsen mit Essig, Pfeffer & Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Fisch darauf anrichten. Die Kartoffeln abgießen und dazureichen.

## Quelle:

de.rec.mampf