

Matjes an marinierten Balsamico-Beluga-Linsen - Rezept von DIE RÄUCHEREI

mit freundlicher Unterstützung von DIE RÄUCHEREI - Superior Handmade Seafood

Ein schnelles Gericht mit viel Eiweiß und - vor allem - viel Geschmack! Belugalinsen besitzen ein feines Aroma und erinnern vom Aussehen ein wenig an Kaviar, dem sie auch ihren Namen verdanken. Sie sind die perfekte Beilage zu Matjes-Filet. Wer Fisch liebt, kommt hier voll auf seine Kosten.

Zubereitungszeit: 30

Portionen: 4

[Rezept herunterladen](#)

Zutaten

- 100 g Beluga-Linsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Karotte
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Balsamico-Creme
- 1 EL Butter
- Zucker
- 6 Matjets-Filets, natur
- frische Dillspitzen

Zubereitung

Schritt 1

Die Linsen in ein Metallsieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 1 Stunde einweichen.

Schritt 2

Die Linsen abgießen, in einen Topf geben und mit frischem kaltem Wasser bedecken. Auf mittlerer Stufe aufkochen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar und zart sind, aber trotzdem noch ein wenig Biss haben.

Schritt 3

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotte mit einem Sparschäler schälen, waschen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebelringe darin kurz anbraten. Die Hitze reduzieren, die Karottenwürfel einrühren, abdecken und 5 Minuten schmoren lassen.

Schritt 4

Die gegarten Linsen abgießen und in die Pfanne geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die Balsamico-Creme einrühren und mit Zucker nach Belieben abschmecken. Das Linsengericht warmhalten.

Schritt 5

Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben darin 2 Minuten braten, dabei einmal vorsichtig wenden.

Schritt 6

2 Matjesfilets in kleine Würfel schneiden. Beluga-Linsen und gebratene Apfelscheiben auf vier Tellern anrichten. Die Matjesfiletwürfel auf den Portionen verteilen und die ganzen Matjesfilets darüberlegen. Mit frischen Dillspitzen garnieren und servieren.

Frisch aus dem Meer!

DIE RÄUCHEREI tischt Fisch- & Meeresfruchtspezialitäten auf



**DIE RÄUCHEREI Matjes
Probier-Set 5 Sorten
tiefgefroren Inhalt 1.300g**

€ 42,99

€ 33,07 /1 kg



**DIE RÄUCHEREI Garnelen
in erlesenen Kräutern,
schonend gegart,
tiefgefroren Inhalt 2x 200g**

€ 39,99

€ 99,97 /1 kg



**DIE RÄUCHEREI exklusive
Schlemmer Auswahl, 5
Sorten tiefgefroren Inhalt
1.060g**

€ 59,99

€ 56,59 /1 kg



**DIE RÄUCHEREI
Thunfischfilet ka
geräuchert gescl
Inhalt 250g**

€ 34,99

€ 139,96 /1 kg

[Alle entdecken](#)

Hervorragend

