

Saiblingsfilet an rotem Linsengemüse mit Tagliatelle alla Genovese

Zutaten (für 4 Personen):

4 Saiblingsfilets
150 g rote Linsen
1 geschälte Tomate
1 Karotte
1 kleine Sellerieknolle
1 Lauchstange
50 g geriebener Parmesankäse
1 Zwiebel
1 große Kartoffel
240 g Tagliatelle
1 Bund frisches Basilikum
6 cl Rapsöl
150 g Cashewkerne

Zubereitung:

Rote Linsen waschen und über Nacht in Wasser einweichen. Zwiebel, Karotte, Sellerie und Lauch zu etwa gleichen Teilen in kleine Würfel schneiden, alle Würfel zusammen sollten die gleiche Menge wie die Linsen ergeben! Würfelgemüse im Topf mit Margarine anschwanken, einen Teelöffel Zucker und die geschälte, klein geschnittene Tomate dazugeben, wieder kurz anschwitzen, dann die eingeweichten Linsen mit wenig Einweichwasser hinzugeben. Linsen mit Biss kochen und zur Bindung eine geschälte Kartoffel dazureiben, abschmecken. Basilikum und zwei Drittel der Cashewkerne mit einem Stück Zwiebel so fein wie möglich hacken und in einem Topf mit dem Rapsöl bei kleiner Hitze kurz angehen lassen. Die gekochten Nudeln unterheben, ebenso den Parmesankäse und abschmecken. Die Saiblingsfilet trocken tupfen und mit Salz, Pfeffermühle, Zitronensaft und Worcestershire Soße würzen. Fisch im Mehl wenden und abklopfen, anschließend in der Pfanne ca. 2 - 3 Min. goldgelb braten. Die Filets warm stellen, Butter in die Pfanne geben, ebenso das restliche Drittel Cashewkerne grob gehackt, kurz anrösten, mit Zitronensaft und Worcestershire Soße ablöschen und über die Saiblingsfilets geben.