



Kabeljau im Speckmantel mit Linsen

Zutaten für 2 Portionen

- » 8 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- » 200 g Blattspinat
- » 2 Weißfischfilets, zum Beispiel Kabeljau
- » 1 EL Rotweinessig
- » 2 Zweige Rosmarin
- » Olivenöl
- » 250 g gekochte Linsen

Zubereitung

1. Zunächst vier Scheiben des Specks auslegen, sodass sie sich leicht überlappen.
Ein Kabeljaufilet darauf legen und mit schwarzem Pfeffer würzen.
Nun das Fischfilet in den Bauchspeck einrollen.
Mit dem zweiten Filet den Vorgang wiederholen.

2. In einer großen Pfanne die beiden eingewickelten Kabeljaufilets bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten garen.
Gelegentlich wenden. Dabei darauf achten, dass immer in der Wickelrichtung des Specks gedreht wird.
In den 2 letzten Minuten den Rosmarin hinzufügen.

3. Den ummantelten Fisch auf einem Teller anrichten.

4. Die Linsen in die Pfanne geben und mit 1 EL Rotweinessig und dem Bratfett verrühren.
Anschließend an den Rand der Pfanne schieben, wo sie langsam warm werden und das Aroma aufnehmen.

5. Daneben den Spinat mit 1 Schuss Wasser kurz zusammenfallen lassen. Alles mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen.

6. Den Kabeljau im Speckmantel mit dem Rosmarin auf den Linsen anrichten und mit 1 TL Olivenöl beträufeln.
