



GOURMET

NEU!



GLASIERTE LINSEN mit eingelegtem Kabeljau und Paprika

Hier geht's zum Rezept



GLASIERTE LINSEN

mit eingelegtem Kabeljau und Paprika

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

FÜR DEN KABELJAU:

- 800 g Kabeljaufilet, geputzt
- 2 EL KOTÁNYI Anis ganz
- 1 EL KOTÁNYI Fenchel ganz
- 250 ml KOTÁNYI BIO Zwetschken Balsamapfelessig
- 50 g Kristallzucker
- 1 EL KOTÁNYI Knoblauch Paste
- 500 ml Gemüsefond
- 3 EL KOTÁNYI Dillspitzen gerebelt

FÜR DIE LINSEN:

- 500 g Schwarze Linsen
- 4 Stück KOTÁNYI Lorbeerblätter ganz
- 2 Stück Rote Zwiebeln
- 2 Stück Gelbe Paprika
- 80 ml KOTÁNYI Glace Marille

FÜR DIE SPITZPAPRIKA:

- 3 Stück Rote Spitzpaprika
- 40 ml KOTÁNYI BIO Zwetschken Balsamapfelessig
- 1 EL KOTÁNYI Tomato Gewürzubereitung
- 1 TL KOTÁNYI Knoblauch granuliert

FÜR DIE PAPRIKASAUCE:

- 6 Stück Rote Paprika
- 50 ml KOTÁNYI Oliven Öl nativ extra
- 2 EL KOTÁNYI Rosmarin geschnitten
- 12 g KOTÁNYI Zitrusfaser
- 1 Bund frische Dille
- KOTÁNYI Meersalz fein
- KOTÁNYI Pfeffer schwarz gemahlen
- KOTÁNYI Chili Öl



ZUBEREITUNG

Für den Sud Anis und Fenchel in einem Topf erhitzen. BIO Zwetschken Balsamapfelessig, Kristallzucker, Knoblauch Paste und Gemüsefond zugeben, einmal kräftig aufkochen. Sud überkühlen lassen.

Kabeljaufilet in gleich große Würfel (ca. 5 x 5 cm) schneiden. Den Sud über die Fischwürfel gießen und 24 Stunden kühl rasten lassen.

Spitzpaprika fein würfeln und mit BIO Zwetschken Balsamapfelessig, Tomato Gewürzubereitung, Knoblauch granuliert, Meersalz und Pfeffer würzen.

Schwarze Linsen mit Lorbeerblättern in ungesalzenem Wasser kochen und abgießen. Gelbe Paprika und Rote Zwiebeln würfeln und mit den abgegossenen, lauwarmen Linsen vermengen. Mit Glace Marille marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Paprikasauce rote Paprika halbieren, entkernen und mit Oliven Öl, Rosmarin geschnitten, Meersalz und Pfeffer würzen, bei 200 °C für 20 Minuten rösten. Anschließend Paprika mit entstandenem Röstsud kräftig mixen. Zitrusfaser hinzugeben und unter Rühren erhitzen.

Paprikasauce, Spitzpaprika und Linsen auf Teller geben. Die aus dem Sud genommenen Kabeljauwürfel mit Dille gerebelt, auf Teller geben und mit frischer Dille garnieren.

TIPP: Marinieren Sie die Paprika mit unserem KOTÁNYI Chili Öl, um der Sauce einen pikanten Geschmack zu verleihen!



Entdecken Sie
weitere Rezeptideen auf
www.kotanyigourmet.com