

# Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!  
Wiglaf Droste



## Filet vom Kabeljau auf Linsen mit Speck- und Senfdressing

### Zutaten

4 Stücke Kabeljaufilet zu 210 g  
950 g Le Puy Linsen  
70 g Bacon  
1 große Kartoffel  
2 große Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Senfkörner  
1 Zitrone  
Je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch  
100 g Butter  
Olivenöl  
Apfelessig  
2 Knoblauchzehen

### Zubereitung

Die Linsen mit einer Karotte und dem Knoblauch in Wasser zum Kochen bringen und nahezu garen. Währenddessen die Karotte und Kartoffel schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. In einem Topf in Salzwasser aufkochen.

Die Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden.

Die Linsen abgießen, Möhre und Knoblauch entfernen und die Linsen unter kaltem Wasser abspülen, dann zur gewürfelten Möhre und Kartoffel geben und weiter garen. Vorsichtig, dass die Linsen oder das Gemüse nicht zerkothen.

Den Kabeljau salzen und auf der Hautseite anbraten, wenden und die Butter zugeben. Die Hitze reduzieren und den Kabeljau bis auf den Punkt garen.

In einer Pfanne den in Streifen geschnittenen Bacon knusprig braten.

Die Kräuter feinschneiden und mit dem Olivenöl, dem Apfelessig, dem Saft der Zitrone, den Senfkörnern und den Frühlingszwiebelröllchen zu den Linsen geben und alles abschmecken. Den Bacon hinzufügen.

Den Kabeljau auf den Linsen anrichten.