

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

FISCHSTEAK CONFIIERT MIT LINSEN



4 Schwarze Heilbutt-Steaks
oder Kabeljau-Steaks (ca. 5
cm dick)
200 g Berglinsen oder Belu-
ga-Linsen
10 Cocktailltomaten
5 Knoblauchzehen
1 Zitronenschale
2 Rosmarinzwige
2 Thymianzwige
3 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner
Frische Gartenkräuter – zum
Beispiel Petersilie und Dille
nach Belieben
1 rote Chilischote



500 ml Olivenöl Extra Vergine
Salz
Pfeffer
Senf

Kalorienarmes Schlemmen

- Die Fischsteaks in einem großen Kochtopf in Olivenöl mit Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren, Piment, Zitronenschale, geschälten Knoblauchzehen, der ganzen Chilischote und den halbierten Cocktailltomaten bis knapp unterhalb des Siedepunktes langsam er-

hitzen und mindestens 10 Minuten confieren – also schmoren

- Frische Gartenkräuter klein schneiden und beimengen
- Die Linsen in einem zweiten Topf in Salzwasser mit Pfeffer und einem Spritzer Senf weichkochen, abseihen und anschließend mit einigen EL vom Fischsud vermischen
- Die Fischsteaks mit den Linsen anrichten, mit halbierten Tomaten, einer Zitronenscheibe und einem Lorbeerblatt garnieren



Berglinsen und Belugalinsen

bleiben auch bei längerem Kochen bissfest und sind überaus fettarm (weniger als 2 Prozent). Sie liefern Vitamin B, Vitamin E, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink

