



Zutaten

200 g Lachs mit Haut
200 g Hähnchenbrustfilet
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
200 g Linsen
2 mittelgroße Möhren
150 g Sellerie
200 g stückige Tomaten aus der Dose
1 EL Currypulver
Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 1/2 EL Butter
ca. 80 ml Sahne
Salz
Pfeffer
etwas Crème fraîche
ein paar Petersilienblättchen



Lachsfilet {Hähnchenbrustfilet} auf Linsencurry

Zubereitung

Möhre und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls klein schneiden. Petersilienblättchen grob hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhre und Sellerie dazugeben und weitere 3 Minuten mitgaren. Mit Currypulver würzen. Linsen, Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, umrühren, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet und den Lachs abrausen und trockentupfen. Beides in getrennten Pfannen in Öl rundum anbraten. Lachs ca. 3 Minuten auf der Haut brutzeln lassen, dann wenden und 1/2 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und Sahne unterrühren und kurz aufkochen. Petersilie dazugeben und durchrühren. Das Curry und den Lachs/das Hähnchen auf Tellern anrichten, mit Crème fraîche garnieren und genießen