

Geräucherter Schellfisch mit Zitonen-Dill-Puy-Linsen

Zartes Räucherfisch auf einem Bett aus proteinreichen französischen Linsen mit frischen Kräutern – eine blutzuckerfreundliche Mahlzeit, die sowohl sättigend als auch elegant ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 2

GL 4.0 / GI 21

Zutaten

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Puy-Linsen

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact kleine Zwiebel, fein gehackt

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable Karotte, fein gehackt

Very low calorie, adds crunch and minerals Selleriestange, fein gehackt

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI Gemüsebrühe

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar halbfette Crème fraîche

Fresh herbs add flavor without calories or carbs frischer Dill, gehackt

Bright flavor, negligible glycemic impact Zitronenschale

Lean protein helps stabilize blood sugar response geräucherte Schellfischfilets

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism Babyspinatblätter

Anleitung

Step 1

Geben Sie die Puy-Linsen in einen mittleren Topf zusammen mit der fein gehackten Zwiebel, Karotte und Sellerie. Gießen Sie die Gemüsebrühe über die Zutaten und bringen Sie die Mischung zum Kochen über hoher Hitze.

Step 2

Sobald es kocht, rühren Sie alles gut um, um das Gemüse gleichmäßig zu verteilen. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und lassen Sie es 20-25 Minuten sanft köcheln, bis die Linsen zart sind, aber ihre Form behalten.

Step 3

Während die Linsen kochen, bereiten Sie die Kräutercreme vor, indem Sie die Crème fraîche mit der Hälfte des gehackten Dills und der Zitronenschale in einer kleinen Schüssel kombinieren. Würzen Sie leicht mit Salz und Pfeffer, dann beiseite stellen, damit sich die Aromen vermischen.

Step 4

Ordnen Sie die geräucherten Schellfischfilets in einer flachen mikrowellensicheren Schüssel an. Fügen Sie einen Spritzer Wasser (etwa 2 Esslöffel) hinzu, um Dampf zu erzeugen. Decken Sie die Schüssel fest mit mikrowellensicherer Plastikfolie oder einem Deckel ab und lassen Sie einen kleinen Spalt für Dampf.

Step 5

Erhitzen Sie den Schellfisch in der Mikrowelle auf mittlerer Leistung 4-6 Minuten lang und überprüfen Sie nach 4 Minuten. Der Fisch ist gar, wenn er sich leicht mit einer Gabel zerlegt und durchgehend undurchsichtig aussieht. Beiseite stellen und warm halten.

Step 6

Wenn die Linsen perfekt zart sind und den größten Teil der Brühe aufgenommen haben, fügen Sie die Babyspinatblätter hinzu. Rühren Sie sanft um, bis der Spinat gerade zu welken beginnt – dies sollte nur 30-60 Sekunden dauern.

Step 7

Falten Sie die Kräutercreme-Mischung in die Linsen und den Spinat ein und rühren Sie um, bis alles gleichmäßig überzogen und cremig ist. Schmecken Sie ab und würzen Sie bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer nach.

Step 8

Verteilen Sie die Zitonen-Dill-Linsen auf zwei vorgewärmten flachen Schüsseln oder Tellern. Legen Sie ein geräuchertes Schellfischfilet auf jede Portion und garnieren Sie mit dem restlichen frischen Dill. Sofort heiß servieren.