

## Skrei auf Zucchini-Püree und Linsen

Zubereitungszeit: 1 Stunde  
4 Portionen

### Zutaten

1 Bio-Orange  
1 Bund Dill  
100 g zimmerwarme Butter  
1 Prise Meersalz  
200 g Alb-Linsen  
500 g Zucchini  
1 Stange Staudensellerie  
1 Möhre  
1 Petersilienwurzel  
4 Frühlingszwiebeln  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1–2 EL Aceto Balsamico  
2–3 EL Semmelbrösel  
4 Skreifilets (Winterkabeljau) mit Haut à ca. 200 g, *alternativ: Seelachsfilet*

1 Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Orangenabrieb auf ein Pergamentpapier verteilen. 1 Bund Dill waschen und trocken schütteln. Einige schöne Zweige für die Dekoration beiseite legen. Den restlichen Dill ohne grobe Stiele fein hacken. 100 g zimmerwarme Butter mit dem gehackten Dill und 1 Prise Meersalz vermischen. Aus der Butter eine Rolle formen und im Orangenabrieb wälzen. Anschließend im Kühlschrank kalt stellen.

200 g Alblinsen in reichlich kochendem Wasser (ohne Salz!) zugedeckt ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit 1 Stange Staudensellerie, 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel und 4 Frühlingszwiebeln putzen bzw. schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln ohne Grün in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse und die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Die Linsen abgießen und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken und warm halten.

500 g Zucchini in kleine Würfel schneiden. In einer tiefen beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchini dazugeben. Bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten garen, bis sie weich sind. Die Garzeit hängt von der Größe der Zucchiniwürfel ab. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 EL Semmelbrösel unterrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend in ein hohes Gefäß umfüllen und mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell noch 1 EL Semmelbrösel zugeben, falls das Püree zu feucht ist.

2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Haut nach unten einlegen, salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Dann vorsichtig wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 3–4 Minuten offen fertig garen lassen.

Einen Desserttring in die Mitte eines tiefen Tellers stellen und 1/4 des Zucchini-Pürees einfüllen. Darauf 1/4 der Linsen geben. Den Desserttring nach oben abziehen und 1 gebratenes Kabeljaufilet anlegen. Die anderen 3 Teller ebenso anrichten. Die Orangenbutter in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen. Mit Dillzweigen garnieren.