



unseren Verkaufswagen
finden Sie

Dienstags & donnerstags
Balthasar-Neumann-Platz
50321 Brühl
8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Mittwochs
Rewe Istats
Kölner Ring 2
50374 Erftstadt
8:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Freitags
Edeka Klein
Berggeiststraße 20
50389 Wesseling
8:30 Uhr bis 15:00 Uhr



Fisch Feinkost Hembsch
Thomas Hembsch

SÜDSTADT

Severinstr. 68 – 70, 50678 Köln
Tel. 0221-31 16 46

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 8:30 – 18:30 Uhr
Sa.: 8:30 – 15:00 Uhr

info@fisch-hembsch.koeln
www.fisch-hembsch.koeln

Instagram:
fisch.feinkost.hembsch.koeln
Facebook: Fisch Hembsch
Homepage: fisch-hembsch.koeln

Rezeptidee



FISCH
Hembsch

Schwertfisch auf schwarzen
Malay-Linsen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Fisch:

- ★ 4 Schwertfischsteaks (je ca. 180–200 g)
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- ★ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ★ Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Linsen:

- ★ 200 g schwarze Malay-Linsen (oder Belugalinsen als Alternative)

- ★ 1 Schalotte, fein gewürfelt
- ★ 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- ★ 1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 1 Lorbeerblatt
- ★ 1 TL Kreuzkümmel, leicht angeröstet
- ★ 600 ml Gemüfefond (ungesalzen)
- ★ 1 Spritzer Balsamico-Essig
- ★ Salz & Pfeffer
- ★ Etwas frische Petersilie oder Koriander, grob gehackt

1. Linsen vorbereiten

Die schwarzen Malay-Linsen werden zunächst abgespült und dann mit Schalotte, Karotte und Sellerie in Olivenöl angeschwitzt, bevor Kreuzkümmel kurz mitgeröstet wird. Anschließend kommen Linsen und Lorbeerblatt dazu und werden mit Gemüfefond aufgegossen, bis sie nach etwa 25–30 Minuten weich, aber noch bissfest sind. Zum Schluss werden die Linsen mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Balsamico-Essig abgeschmeckt.

2. Schwertfisch marinieren & braten

Die Schwertfischsteaks werden mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Knoblauch, Salz und Pfeffer eingerieben und etwa 15 Minuten mariniert. Danach brät man sie in einer heißen Grillpfanne oder Pfanne von beiden Seiten für jeweils 2–3 Minuten, bis sie außen schön gebräunt und innen noch saftig sind.

3. Anrichten

Zum Servieren werden die Linsen auf tiefen Tellern angerichtet und jeweils ein Schwertfischsteak daraufgelegt. Abgerundet wird das Gericht mit frischen Kräutern und ein paar Tropfen guten Olivenöls.

Guten Appetit!