

Lentilles vertes du Puy au pamplemousse et st. jacques

Puy-Linsen mit Grapefruit und Jakobsmuscheln

für 6 Personen als Vorspeise / für 4 Personen als Zwischengericht / für 2 Personen als Hauptgericht

Zubereitungszeit 40 min

Zutaten:

18 grosse Jakobsmuscheln
30 g Butter
Fleur de sel

120 g Puy-Linsen (Lentilles vertes du Puy)
1 Zimtstange
1 Schalotte, feingeschnitten
2 rosa Grapefruits
Salz + Pfeffer
20 g Butter

Sauce:

200 ml Fischfond
100 ml Grapefruitsaft
1 Schalotte, feingeschnitten
5 g Ingwer, gerieben
2 EL Crème fraîche d'Isigny
1 Prise Zucker
Salz + Pfeffer
Piment d'Espelette

Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser abspülen. Tiefgefrorene Jakobsmuscheln in Milch auftauen, so bleiben sie saftiger.

Von den Grapefruits mit einem grossen Messer die Schale rundherum abschneiden, Filets auslösen und in ein Sieb über einer kleinen Schüssel geben, Reste gut ausdrücken. Nicht so schöne Schnitze in Stückchen schneiden.

Teller vorwärmen. Von den Jakobsmuscheln den Muskel entfernen, auf Küchenpapier gut abtrocknen.

Fischfond mit Schalottenwürfelchen auf die Hälfte einkochen, dann Grapefruitsaft und Ingwer zufügen. 10 min köcheln, dann in ein kleineres Töpfchen durchsieben. Weiter einkochen, bis nur noch etwa 4 EL vorhanden sind. Crème fraîche einrühren, köcheln, bis die Sauce dicklich wird. Zum Schluss mit Zucker, Salz und Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Warmhalten. (Die Sauce sollte nicht zu flüssig sein, lieber noch etwas weiter einkochen.)

Wasser (doppelte Menge) für die Linsen aufkochen, Schalotten, Zimtstange und Linsen zufügen und offen auf mittlerem Feuer 12-15 min garen. Linsen in ein Sieb schütten, Zimtstange entfernen, Butter im Topf zerlaufen lassen, Linsen wieder hineingeben, kleine Grapefruitstückchen mit restlichem Saft ebenfalls zugeben. Deckel auflegen und weitere 5 min nachziehen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, warmhalten.

Die schönen Grapefruitschnitze in wenig Butter in einem Pfännchen sanft und vorsichtig erwärmen.

Jakobsmuscheln pfeffern, von beiden Seiten in heisser Butter braten (insgesamt ca. 3 min), abseits der Wärmequelle noch etwas nachziehen lassen. Leicht mit Fleur de sel bestreuen.

Zum Anrichten die Linsen in die Mitte der Teller geben, Jakobsmuscheln und Grapefruitfilets darauf drapieren und mit der Sauce nappieren.