



MARLEY SPOON



Gebratener Kabeljau mit Zitronenthymian auf Linsensalat

 30-40Min.  2 Personen

Auch wenn Zitronenthymian zwar fast wie normaler Thymian aussieht, hat er doch ein ganz eigenständiges, feine Aroma. Seine leicht fruchtige Zitronennote passt perfekt zu allen mediterranen Gerichten - und ganz besonders gut zu Fisch! Lerne diese tolle Thymianvarietät kennen mit unserem schnellen Kabeljau-Rezept. Zum saftig gebratenen Fisch servierst du einen Linsensalat mit frischen Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 5g frischer Zitronenthymian
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 200g grüne Linsen
- 50g Feldsalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Vorsicht! Der Fisch kann Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 610.0kcal, Fett 22.3g, Eiweiß 46.1g, Kohlenhydrate 49.3g



1. Linsen kochen

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **1/2 der Linsen** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in einem mittleren Topf mit der **Brühe** einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 25-30Min. bissfest kochen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einer Schüssel **2EL Zitronensaft** mit 3EL Olivenöl, **1/2TL Senf**, **1/2TL Zucker** und etwas **Zitronenabrieb** zu einem **Dressing** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fisch schneiden

Inzwischen den **Kabeljau** in **2 Stücke** schneiden und jeweils von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



5. Linsensalat mischen

Die **Tomaten** mit den **Lauchzwiebeln**, der **Petersilie** und dem **Dressing** unter die **abgekühlten Linsen** mischen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in feine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in 2-3EL Mehl wenden und mit 1-2EL Olivenöl sowie dem **Zitronenthymian** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Den **Feldsalat** kurz vor dem Servieren unter den **Linsensalat** mischen und mit dem **Fisch** servieren.