

# MARLEY SPOON



## Gebratener Kabeljau mit Zitronenthymian auf Linsensalat



30-40Min.



3-4 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

- 10g frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 10g frischer Zitronenthymian
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 200g grüne Linsen
- 100g Feldsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 460.0kcal, Fett 17.7g, Eiweiß 35.0g, Kohlenhydrate 34.2g



### 1. Linsen kochen

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **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. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einer Schüssel **2-3EL Zitronensaft** mit 3-4EL 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 insgesamt **4 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 3-4EL 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.