

MARLEY SPOON



Gebratener Seelachs mit Zitronenthymian auf Linsensalat

 30-40Min.  2 Personen

Auch wenn Zitronenthymian zwar fast wie normaler Thymian aussieht, hat er doch ein ganz eigenständiges, feines 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 Seelachs-Rezept. Zum saftig gebratenen Fisch servierst du einen Linsensalat mit frischen Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Weizenmehl ¹
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 530.0kcal, Fett 21.5g, Eiweiß 45.1g, Kohlenhydrate 33.7g



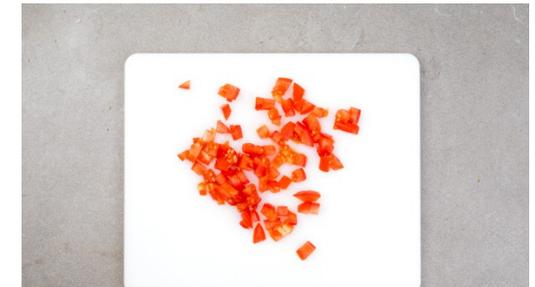
1. Linsen vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Mit 500ml Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, einmal aufkochen, dann 3-5Min. im heißen Wasser ziehen lassen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.



2. Fisch vorbereiten

Den **Seelachs** in **2 Stücke** schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.



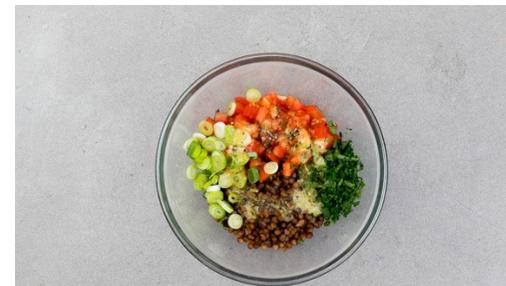
3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen, dann die **Tomaten** in feine Würfel schneiden.



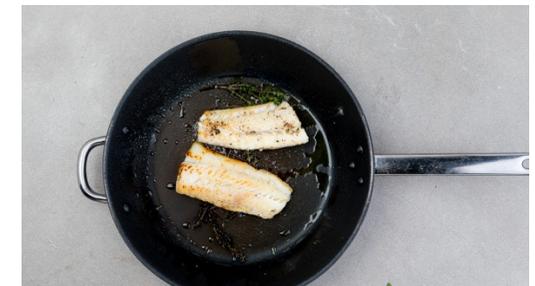
4. Zutaten vorbereiten

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



5. Linsensalat zubereiten

Die **Tomaten**, die **Lauchzwiebeln**, die **Petersilie** und das **Dressing** mit den **warmen Linsen** vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in 2-3EL Mehl wenden und mit 1-2EL Olivenöl und dem **Zitronenthymian** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Den **Linsensalat** ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Feldsalat** garniert servieren.