

# MARLEY SPOON



## Gebratener Seelachs mit Zitronenthymian auf Linsensalat

 30-40Min.  3-4 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 <sup>10</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Feldsalat
- 2 Dosen braune Linsen
- 2 Packungen Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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 522.0kcal, Fett 21.2g, Eiweiß 44.7g, Kohlenhydrate 33.7g



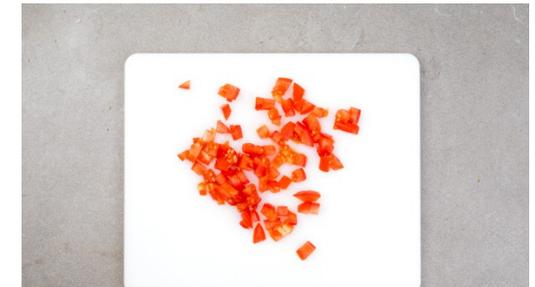
### 1. Linsen vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Mit 1L 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 insgesamt **4 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.



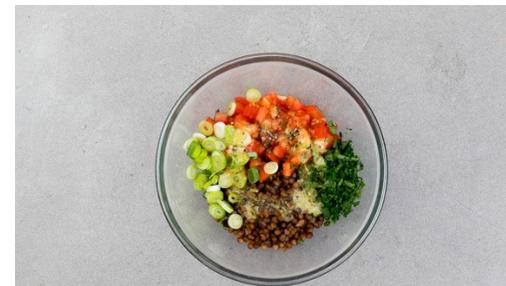
### 3. Tomaten schneiden

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



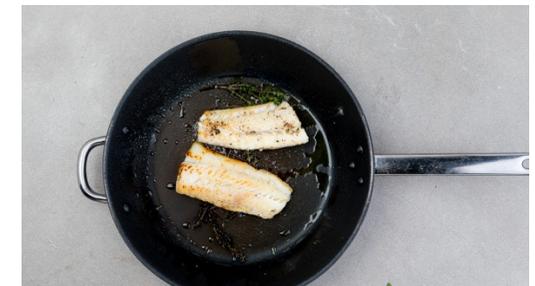
### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2-3EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser, **1/2TL Senf**, 1/2TL 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 3-4EL 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**