



## Gebratenes Seelachsfilet

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 mit unserem schnellen Seelachs-Rezept kennen. Zum saftig gebratenen Fisch servierst du einen Linsensalat mit frischen Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie.

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 526.0kcal, Fett 21.8g, Eiweiß 42.1g, Kohlenhydrate 34.9g



### 1. Linsen vorbereiten

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



### 4. Dressing zubereiten

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.



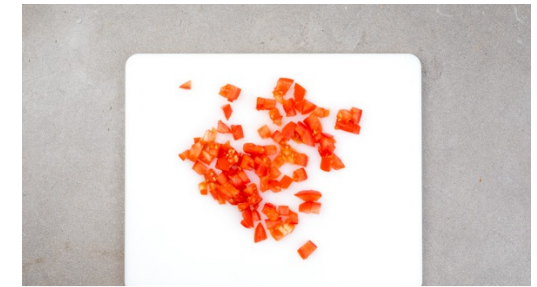
### 2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** 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.



### 5. Salat fertigstellen

Die **Tomaten**, die **Lauchzwiebeln**, die **Petersilie** und das **Dressing** mit den **warmen Linsen** vermengen. 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 und dem **Zitronenthymian** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Den **Linsensalat** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Feldsalat** garniert servieren.