



Gebratenes Seelachsfilet

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 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

- 2 Dosen braune Linsen
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- 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 515.0kcal, Fett 21.4g, Eiweiß 41.4g, Kohlenhydrate 34.3g



1. Linsen vorbereiten

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



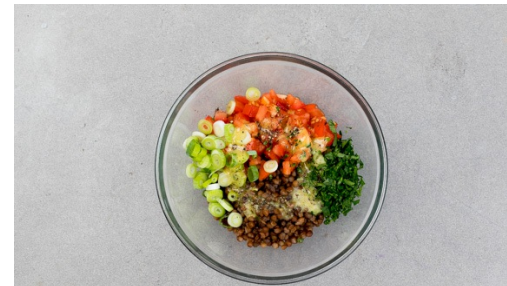
4. Dressing zubereiten

Die **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.



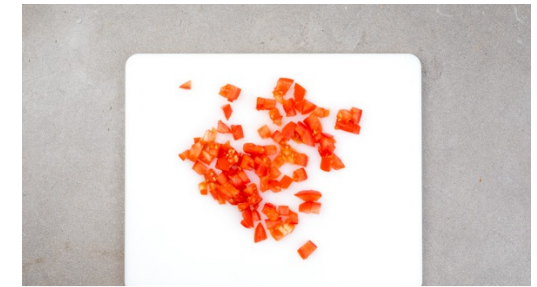
2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** 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.



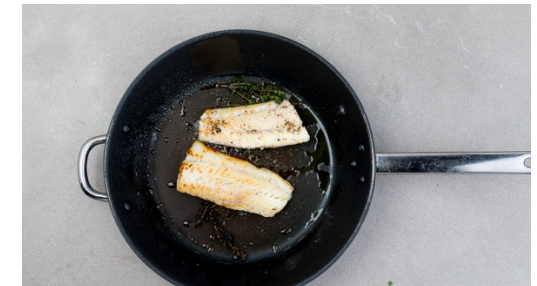
5. Salat fertigstellen

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 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** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Feldsalat** garniert servieren.