



## Gebratenes Seelachsfilet

mit Thymian auf buntem Linsensalat

 30-40min  2 Personen

Thymian passt perfekt zu allen mediterranen Gerichten - und ganz besonders gut zu Fisch! Er verfeinert hier das saftig gebratene Seelachsfilet, das du mit einem aromatischen Linsensalat mit frischen Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie servierst. Ein echtes Keeper-Rezept für die schnelle Feierabendküche!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Linsen
- 1 Packung Seelachsfilet 4
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- ½TL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

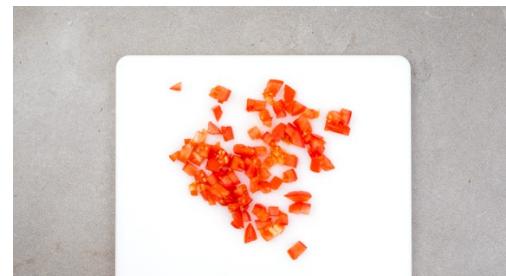
Energie 485kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 32.9g, Eiweiß 32.0g



**1. Linsen vorbereiten**



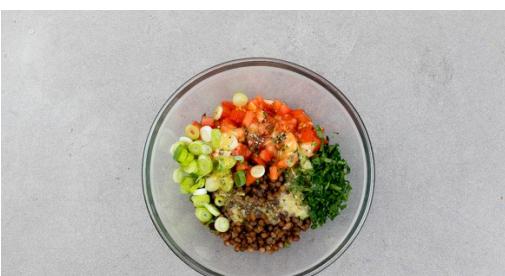
**2. Fisch vorbereiten**



**3. Tomaten schneiden**

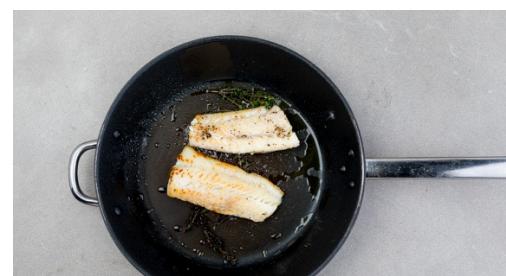


**4. Dressing zubereiten**



**5. Salat fertigstellen**

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, ½TL Senf, 1 kräftige Prise Zucker und etwas **Zitronenschale** zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Fisch braten**

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

Den **Fisch** in 2EL Mehl wenden und mit 1EL Olivenöl und dem **Thymian** 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.