



Gebratenes Seelachsfilet

mit Thymian auf buntem Linsensalat

30-40min 3-4 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

- 2 Dosen Linsen
- 2 Packungen Seelachsfilet 4
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl¹
- 1TL Senf¹⁰
- 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 441kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 30.7g, Eiweiß 31.2g



1. Linsen vorbereiten



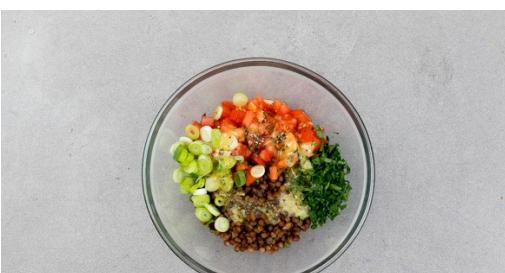
2. Fisch vorbereiten



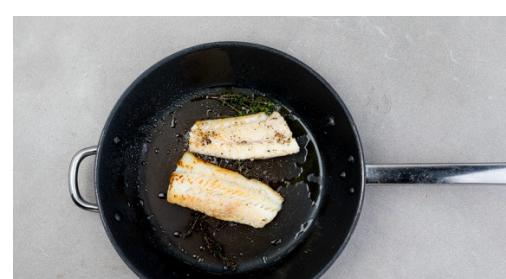
3. Tomaten schneiden



4. Dressing zubereiten



5. Salat fertigstellen



6. Fisch braten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2-3EL Zitronensaft**, 3EL Olivenöl, 2EL Wasser, 1TL Senf, ½TL Zucker und etwas **Zitronenschale** zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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 4EL Mehl wenden und mit 2EL Olivenöl und dem **Thymian** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Den **Linsensalat** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Feldsalat** garniert servieren.