



## Gebratenes Seehechtfilet Low Carb

mit Thymian auf buntem Linsensalat

30-40min 4 Portionen

Thymian passt perfekt zu allen mediterranen Gerichten - und ganz besonders gut zu Fisch! Er verfeinert hier das saftig gebratene Seehechtfilet, 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 Bio-Linsen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 1TL Senf <sup>3</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

Fisch (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

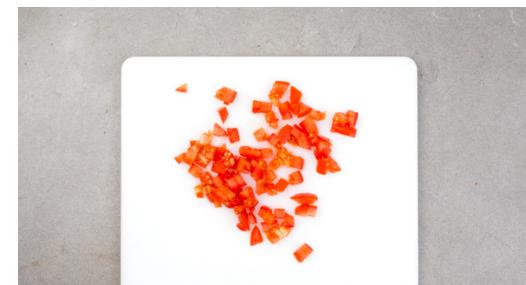
Energie 447kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 27.1g, Eiweiß 32.3g



1. Linsen vorbereiten



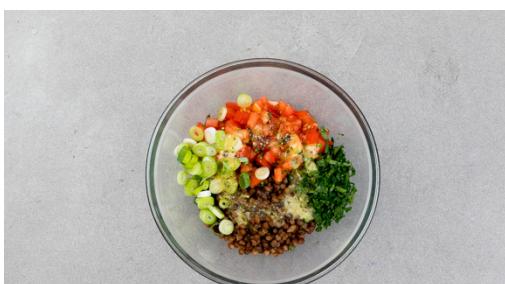
2. Fisch vorbereiten



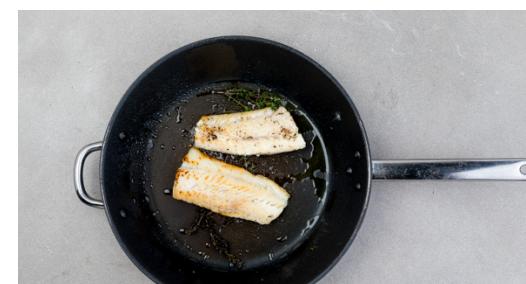
3. Tomaten schneiden



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.