



## 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



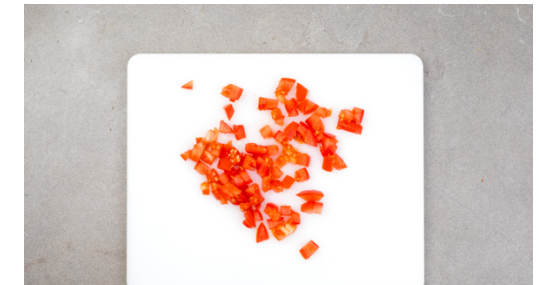
1. Linsen vorbereiten

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.



2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



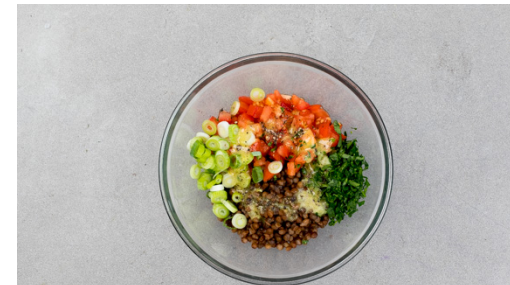
3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



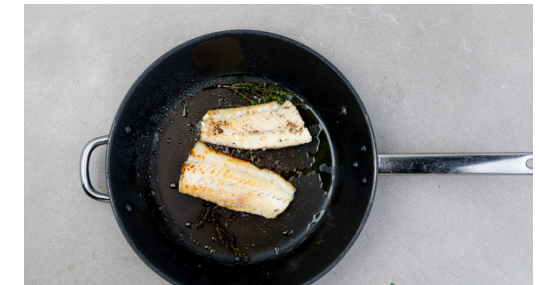
4. Dressing zubereiten

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



5. Salat fertigstellen

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.



6. Fisch braten

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.