



## 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 Linsen
- 1 Packung Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 493kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 34.1g, Eiweiß 36.9g



**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.



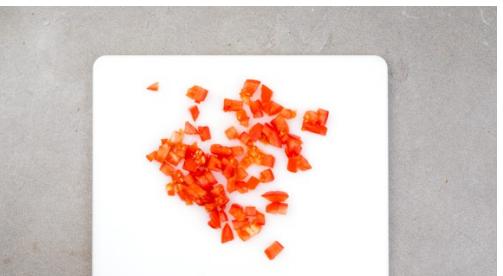
**4. Dressing zubereiten**

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** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und ggf. in insgesamt **4 Stücke** schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



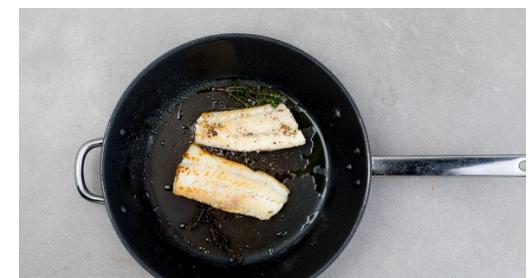
**3. Tomaten schneiden**

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



**5. Salat fertigstellen**

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



**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 2-3Min. anbraten. Den **Linsensalat** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Feldsalat** garniert servieren.