



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 ¹
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl ²
- 1TL Senf ³
- 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 446kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 27.2g, Eiweiß 32.3g



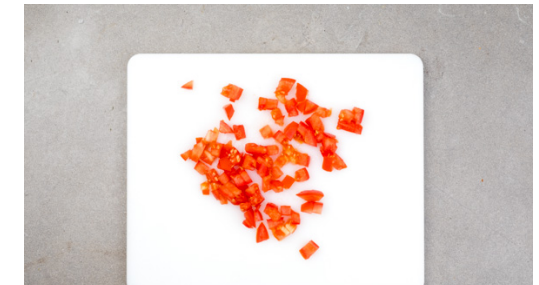
1. Linsen vorbereiten

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.



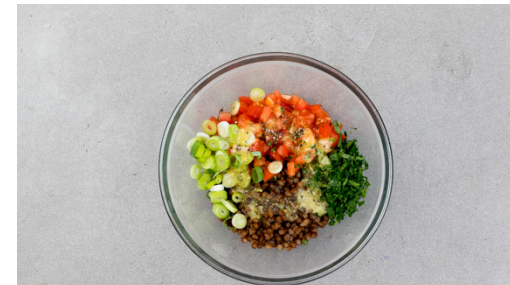
3. Tomaten schneiden

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



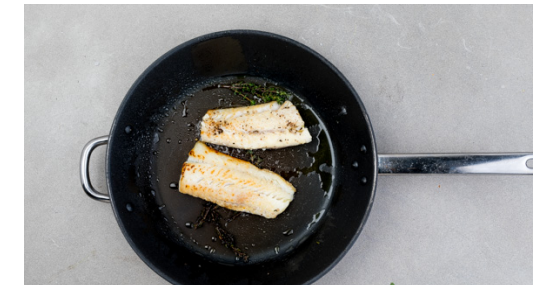
4. Dressing zubereiten

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.