

Zarter Seelachs mit Meerrettichsauce

und lauwarmem Linsen-Gemüse-Salat



30-40min



3-4 Personen

Die hübsch anzuschauenden grünen Hülsenfrüchte stecken voller pflanzlicher Proteine und passen ausgezeichnet zum feinen Seelachsfilet, das nur kurz in der Pfanne gebraten wird. Die cremige Sauce hat dank scharfem Meerrettich und frischem Estragon das besondere Etwas und ist richtig lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g grüne Linsen
- 1 Knollensellerie 9
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie 9
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 10g frischer Estragon
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Alaska-Seelachsfilet 4
- 1 Becher Crème fraîche 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 42.4g



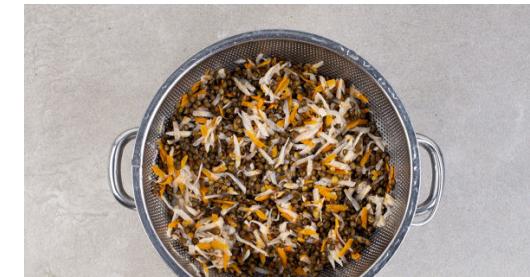
1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und in ca. 25Min. bissfest kochen.



2. Gemüse schneiden

Den **Knollensellerie** und die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Stangensellerie** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



3. Gemüse mitkochen

Die **Knollensellerie**- und die **Karottenraspel** während der letzten 3Min. zu den **Linsen** geben und mitköcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Salat fertigstellen

Die **Linsen** mit dem **Stangensellerie** und den **Zwiebeln** vermengen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitronen** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Den **Salat** mit 2-3EL Olivenöl, **Zitronensaft nach Geschmack**, **1-2TL Zitronenschale oder mehr** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch braten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis der **Fisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Sauce zubereiten

Den **Bratensatz** in der Pfanne mit der **Crème fraîche** verrühren und 1-2Min. sanft köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben und die **Sauce** nach Geschmack mit dem **Meerrettich**, dem **Estragon** sowie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Sauce** und dem **Linsen-Gemüse-Salat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.