



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.

- 2 Dosen Linsen
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

10

- 100g Feldsalat

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 402kcal, Fett 17.3g,
Kohlenhydrate 28.7g, Eiweiß 31.1g



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



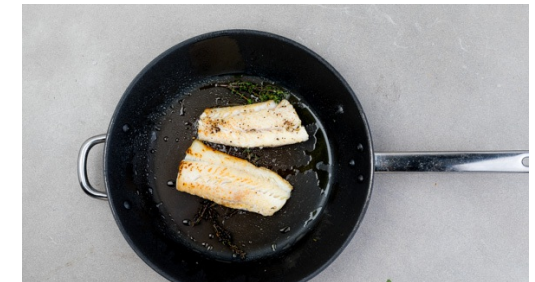
5. Salat fertigstellen

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



3. Tomaten schneiden

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



6. Fisch braten

Den **Fisch** in 3-4EL Mehl wenden und mit 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.