



Gebratenes Seelachsfilet

mit Zitronenthymian auf Linsensalat

30-40min 2 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

- 1 Dose Linsen
- 1 Packung Seelachsfilet 4
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 20g Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl¹
- 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 498kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 33.6g, Eiweiß 32.5g



1. Linsen vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Mit 500ml 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.



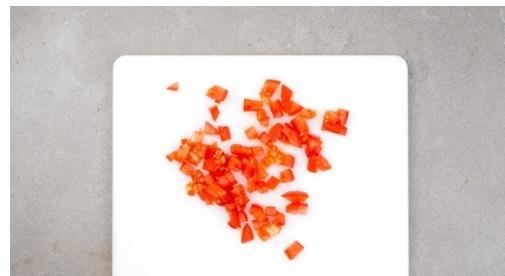
4. Dressing zubereiten

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



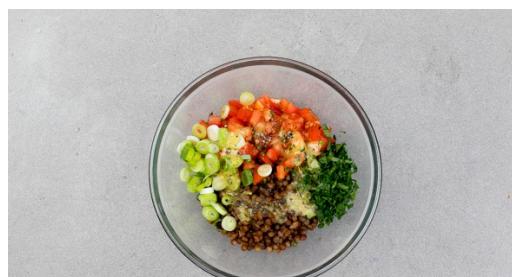
2. Fisch vorbereiten

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.



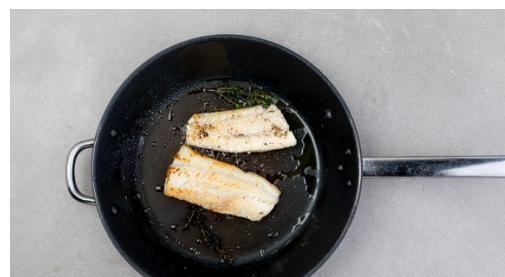
3. Tomaten schneiden

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



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.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in 2-3EL Mehl wenden und mit 1EL Olivenöl und dem **Zitronenthymian** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Den **Linsensalat** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Feldsalat** garniert servieren.