



# Gebratener Kabeljau auf lauwarmem Linsensalat



 Dauer  
45 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Linsen, grün	300 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Karotten	2 St.
Stangensellerie	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Birnen	2 St.
Butter	3 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	2 Teelöffel
Öl	1 Esslöffel

## Zubereitung

Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einer Schüssel grüne Linsen mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Linsen abgießen. In einem Topf Linsen mit ca. 600 ml Wasser bedecken, Lorbeer und Thymian zugeben und ca. 10-15 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen und in Streifen schneiden.

Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Birnen schälen, entkernen und klein schneiden.

In einer Pfanne 1-2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Möhren ca. 3 Min. anbraten. Sellerie und Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Linsen und Birnen unterheben.

Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl auf mittlere bis hohe Stufe erhitzen und den Kabeljau von jeder Seite ca. 3-4 Min. anbraten. Fisch darauf anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn Sie die Linsen nicht vorab einweichen, verlängert sich die Kochzeit auf ca. 35-40 Minuten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	630 kcal		
Kohlenhydrate	70 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	46 g	Fette	17 g