




Gebratener Kabeljau auf lauwarmem Linsensalat



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 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 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	2 TL
Öl	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einer Schüssel grüne Linsen mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. 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.
3. Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen und in Streifen schneiden. Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Birnen schälen, entkernen und klein schneiden.
4. In einer Pfanne 1–2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten ca. 3 Min. anbraten. Stangensellerie und Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Linsen und Birnen unterheben.
5. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Kabeljau von jeder Seite ca. 3–4 Min. anbraten. Gebratenen Kabeljau auf lauwarmem Linsensalat anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Linsen nicht vorab einweichst, verlängert sich die Kochzeit auf ca. 35–40 Min.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 587 kcal

Kohlenhydrate 71 g

Eiweiß 46 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 12 g
