



# Gebratener Seelachs mit lauwarmem Gurken-Radieschen-Salat



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Seelachsfilet, tiefgefroren | 600 g    |
| Salatgurken                 | 2 St.    |
| Schalotten                  | 2 St.    |
| Radieschen                  | 2 Bund   |
| Schnittlauch, frisch        | 0.5 Bund |
| Sonnenblumenöl              | 6 EL     |
| Essig                       | 2 EL     |
| Brauner Zucker              |          |
| Senf                        | 1 TL     |
| Salz                        |          |
| Pfeffer, schwarz            |          |
| Zitronen                    | 1 St.    |
| Weizenmehl, Type 405        | 2 EL     |
| Butter                      | 2 EL     |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Gurken waschen, schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Gurken in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. Radieschen waschen, Enden entfernen und achteln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. In einer Schüssel 4 EL Öl, Essig, Zucker und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren.
3. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fisch in Mehl wenden.
4. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Seelachs ca. 3–4 Min. von jeder Seite braten. Inzwischen in einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Gurke und Schalotten ca. 3 Min. glasig dünsten. Radieschen kurz mit durchschwenken. Gemüse mit dem Dressing mischen und Gurken-Radieschen-Salat mit Seelachs anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 343 kcal |
| Kohlenhydrate  | 15 g     |
| Eiweiß         | 30 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 20 g     |