



Gebratenes Filet vom Kabeljau mit roten Linsen und Minze

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Kabeljau-Rückenfilet | 600 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Minze, frisch | 20 g |
| Balsamicoessig, hell | 7 EL |
| Linsen, rot | 250 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Öl | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Den Kabeljau am besten im Kühlschrank über Nacht langsam auftauen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser zugedeckt aufkochen lassen. In der Zwischenzeit Salatgurke waschen, Ende abschneiden, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauschaben. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. 2 EL Essig und die Linsen in das kochende Wasser geben. Die Linsen ca. 9–10 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Zitrone in 8 Spalten schneiden.
3. In einer Schüssel 5 EL Essig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Gurken mit den Linsen und den Kräutern in die Marinade geben. 2 EL Mehl auf einen flachen Teller geben. Filet vom Kabeljau mit kaltem Wasser abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Kabeljau von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.
4. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Fisch ca. 3–4 Min. von jeder Seite braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Filets vom Kabeljau weitere 2 Min. in der heißen Pfanne ziehen lassen.
5. Die Kabeljaufilets aus der Pfanne nehmen, kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Linsensalat mit dem Fisch anrichten, mit den vorbereiteten Zitronenspalten garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 520 kcal |
| Kohlenhydrate | 42 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 18 g |