



Gebratenes Kabeljaufilet mit roten Linsen und Minze



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Salatgurken	1 St.
Basilikum, frisch	50 g
Minze, frisch	20 g
Balsamicoessig, hell	7 Esslöffel
Linsen, rot	250 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	2 Esslöffel
Öl	4 Esslöffel

Zubereitung

Den Fisch 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 EL Essig und die Linsen in das kochende Wasser geben. Die Linsen ca. 9–10 Minuten bissfest garen, in einem Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Währenddessen Die Zitrone in 8 Spalten schneiden.

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 abgeben. Fischfilets mit kaltem Wasser abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Filets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und würzen und im Mehl wenden.

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 Fisch weitere 2 Min. in der heißen Pfanne ziehen lassen.

Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen, kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Linsensalat mit dem Fisch anrichten, mit den vorbereiteten Zitronenecken garnieren und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal		
Kohlenhydrate	44 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	43 g	Fette	25 g