

Rezept

Beluga-Linsen-Salat mit Fisch und Rucola

Ein Rezept von Beluga-Linsen-Salat mit Fisch und Rucola, am 18.12.2025

Zutaten

100 g	Belugalinsen	150 g	Kabeljau
	Salz		Pfeffer
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel	3 EL	Rapsöl
½ Bund	Rucola	2	Möhren
1 TL	Agavendicksaft	3 EL	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 460 kcal, 24 g F, 26 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Dann in 400 ml Wasser bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen, anschließend abgießen. Inzwischen den Fisch kalt abrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kabeljaustücke mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Kreuzkümmels würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin unter Wenden in ca. 4 Min. kross braten, dann herausnehmen.
2. Den Rucola verlesen, waschen und grob hacken. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen hobeln. Das restliche Öl mit übrigem Kreuzkümmel, Agavendicksaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.