

Rezept

Fruchtiger Linsensalat mit Fisch

Ein Rezept von Fruchtiger Linsensalat mit Fisch, am 19.06.2024

Zutaten

200 g grüne Puy-Linsen	1 Lorbeerblatt
1 Granatapfel	1 EL Honig
1 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 kleine reife Mango	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	4 Seelachsfilets (à ca. 200 g)
2 TL Zitronensaft	2 EL Mehl
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 TL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 13 g F, 49 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 1 Std. einweichen. Die Linsen anschließend abgießen, kalt abspülen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, das Lorbeerblatt zugeben und 25 - 30 Min. bissfest garen.
2. Den Granatapfel halbieren. Aus einer Hälfte die Kerne herauslösen, zur Seite stellen. Die andere Hälfte mithilfe einer Zitruspresse auspressen (Achtung, spritzt!) und 5 EL Saft auffangen. Für das Dressing den Saft mit dem Honig in einem kleinen Topf aufkochen und auf ca. 2 EL einkochen lassen. Die Flüssigkeit mit dem Essig, Salz und Pfeffer verquirlen und das Öl unterschlagen.
3. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein schneiden. Die Linsen abgießen und noch warm mit dem Dressing mischen. Etwas abkühlen lassen, dann die Mango, die Zwiebel, den Dill und die Granatapfelkerne unterheben. Ca. 20 Min. durchziehen lassen.
4. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl mit dem Kreuzkümmel mischen. Den Fisch darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin pro Seite ca. 3 Min. bei nicht zu starker Hitze braten. Den Salat nochmal durchrühren und abschmecken. Den Fisch darauf anrichten.