WUNDERDRESSING MIT GIN TONIC AROMA

Gebratener Kabeljau auf Gurken-Linsensalat

Fisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 35 Minuten



Zutaten

- 100 g Belugalinsen
- Salz
- ½ Salatgurke (ca. 200 g)
- 1 Schalotte
- ½ Bund Dill
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Kabeljaufilets mit Haut (je ca. 160 g)
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 3 EL Wunderdressing mit GIN TONIC Aroma

Idee: Auch mit Saibling oder Zander sehr gut.

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb kalt abspülen und in reichlich ungesalzenem Wasser 20–25 Minuten bissfest garen. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.
2. Inzwischen Gurke waschen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Dill fein schneiden, einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen.
3. Wunderdressing kräftig schütteln. Die noch lauwarmen Linsen mit Gurke, Schalotte, Dill und 3 EL Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kabeljau trocken tupfen und rundum leicht salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen, Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und 4–5 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden, Hitze reduzieren und 1–2 Minuten fertig garen, bis der Fisch innen gerade nicht mehr glasig ist.
5. Linsensalat auf zwei Tellern anrichten, Kabeljau mit der Hautseite nach oben daraufsetzen und mit Pfeffer und den Dillspitzen bestreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing mit GIN TONIC Aroma

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de