

## **Dorschfilet mit Rote-Linsensalat**

Zutaten für 2 Personen:

Rote Linsen (Trockengewicht)

Rote Linsen (Trockengewicht)

Rote Linsen (Trockengewicht)

2 Dorschfilets ca. 6 EL Maisgriess

Minzenblätter Schnittlauch

etwas Saft einer Bio-Zitrone

Die Linsen gut abspülen und in doppelter Menge Salzwasser ca. 8 Minuten köcheln lassen. Danach abgiessen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel beiseite stellen.

Die Tomaten in Räder schneiden zu den Linsen geben. Mit Salz, mildes Paprikapulver, 3 EL Kräuteressig und 1 - 2 EL Olivenöl abschmecken. Alles vorsichtig mit einem Löffel mischen. Den Linsensalat ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Dorschfilets kalt abspülen und mit einem Haushaltpapier trocken tupfen. Die Filets beidseitig mit Meersalz und Zitronensaft einreiben und dann mit wenig schwarzem Pfeffer bestreuen. Danach in den Maisgriess wenden. Dabei achten, dass das ganze Fischfilet mit dem Maisgriess bedeckt ist.

Rapsöl in eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Dorschfilets darin etwa 5 - 7 Minuten von jeder Seite anbraten, bis eine goldgelbe Kruste entsteht.

Linsensalat und das Dorschfilet auf den Teller anrichten. Minze gibt den Linsen eine würzige Frische. Wer mag, kann Schnittlauch und einige Tropfen Zitronensaft über den Fisch geben.

Very simple aber superlecker!