

## Weißfischfilet auf Linsengemüse



### Für 2 Personen

- 100 g trockene rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 g Weißfischfilet  
(zum Beispiel Seelachs,  
Steinbeißer oder Rotbarsch)
- Salz, Pfeffer, gemahlener Anis
- 1 Bio-Zitrone
- 3 bis 4 Stiele frischer Dill

### Zubereitung

1. Linsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Lauch waschen und putzen, anschließend das Weiße fein würfeln und das Grüne in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und weiße Teile vom Lauch darin andünsten. Linsen in die Pfanne geben. Mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Fisch abspülen, trocken tupfen, in 4 etwa gleich große Stücke schneiden und von beiden Seiten leicht mit Salz würzen. Grüne Lauchteile zum Linsengemüse geben, alles mit Pfeffer, Anis und Zitronensaft würzen. Vorbereitete Fischfilets auf die Linsen legen und zugedeckt (je nach Dicke des Filets) 5 bis 7 Minuten weitergaren. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Linsengemüse und Fischfilets auf Tellern anrichten. Mit Dill bestreuen. Restliche Zitrone in Schnitze schneiden und zum Darüberträufeln dazu reichen.

### Nährwerte pro Portion

**Energie: 450 kcal**

**Kohlenhydrate: 28 g (entspricht 2,8 KE)**

**Davon Zucker: 6 g**

**Eiweiß: 48 g**

**Fett: 16 g**

**Davon gesättigte Fettsäuren: 3,9 g**

**Ballaststoffe: 12 g**

### Tipps

**Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen sind eine Top-Empfehlung. Dank ihrer vielen Ballaststoffe lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.**

