

Rezept

Fischfilet mit Zuckerhutsalat

Ein Rezept von Fischfilet mit Zuckerhutsalat, am 01.03.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Zuckerhut (ca. 300 g) | 1 kleiner Granatapfel |
| 2 TL Tahin (Sesampaste) | 1 1/2 EL Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer |
| 5 EL Olivenöl | 4 Saiblingsfilets (ohne Haut, jeweils ca. 180 g, ersatzweise Forellenfilets) |
| 2 TL gemahlener Koriander | 1/2 TL Chilipulver |
| 1 EL Butter | 2 Stängel Koriandergrün |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 23 g F, 40 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Zuckerhut putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Granatapfel halbieren, in Stücke brechen und die roten Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen. Den Granatapfelsaft mit Tahin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach 4 EL Öl unterschlagen.
2. Die Fischfilets trocken tupfen. Koriander und Chilipulver vermischen, den Fisch auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreuen und salzen. Butter mit dem restlichen Öl (1 EL) in einer großen Pfanne zerlassen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. 30 Sek. braten, dann wenden und nochmals so lange braten. Inzwischen Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zuckerhut mit Granatapfelkernen, Koriandergrün und dem Dressing locker vermischen und zu den Fischfilets servieren. Dazu passt Reis.