

Rezept

Fischsalat mit Avocado

Ein Rezept von Fischsalat mit Avocado, am 02.04.2023

Zutaten

600 g Fischfilet (z. B. Weißer Heilbutt, Pangasius, Seeteufel oder Rotbarsch)	Salz
3 Limetten (davon 1 Bio)	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 große Avocado
2 rote Chilischoten	400 g Eiertomaten (ersatzweise Fleischtomaten)
4 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
Korianderblättchen zum Bestreuen	Salatblätter zum Anrichten

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als kleines Essen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Bio-Limette waschen und in dünne Scheiben schneiden, mit 150 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Fischfilet in einen Dämpfeinsatz legen, über die heiße Flüssigkeit setzen und den Fisch zugedeckt bei starker Hitze in etwa 8 Minuten gar dämpfen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen übrige Limetten auspressen. Die Avocado rundherum längs bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und so voneinander lösen. Den Kern mit der Messerspitze anheben und entfernen. Avocadohälften schälen und quer in schmale Scheiben schneiden. Mit etwas Limettensaft mischen.
3. Die Wurzelbüschel von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Zwiebeln waschen und mit dem knackigen Grün in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Fisch in 1-2 cm große Würfel schneiden.
4. Die Chilischoten waschen, den Stiel abschneiden und die Schoten mit den Kernen fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Übrigen Limettensaft mit Olivenöl, Chili, Knoblauch und Salz verrühren. Fisch, Tomaten, Avocado und Zwiebelringe mit der Sauce locker mischen. Vier Teller oder eine Schüssel mit den Salatblättern auskleiden. Den Fischsalat darauf verteilen und mit den Korianderblättchen bestreuen.