

Rezept

Fischsalat mit Tomaten

Ein Rezept von Fischsalat mit Tomaten, am 18.12.2025

Zutaten

200 ml	Instant-Gemüsebrühe	300 g	TK-Seelachsfilets
6	Tomaten	1 EL	Zitronensaft
5 EL	Tomatensaft	100 g	Frischkäse (0,2 % Fett)
1 TL	süßer Senf	1/2 Becher	TK-Basilikum (20 g)
1 große Prise	rosenscharfes Paprikapulver	1 EL	Walnussöl
	Salz		Pfeffer
30 g	gehackte Walnusskerne		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf erhitzen, den gefrorenen Seelachs hineinlegen und ca. 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen.
2. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in große Würfel schneiden.
3. Zitronen- und Tomatensaft mit Frischkäse, Senf, Basilikum und Paprikapulver verrühren.
4. Den Seelachs aus der Brühe heben, in kleine Stücke schneiden, mit Walnussöl, Tomatenwürfeln und Frischkäsecreme vorsichtig vermengen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gehackte Walnüsse über den Fischsalat streuen und diesen servieren.