

Rezept

# Rucolasalat mit Fischfilet

Ein Rezept von Rucolasalat mit Fischfilet, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>1 Stück</b> Ingwer (walnussgroß)	<b>150 g</b> festes weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs)
<b>75 g</b> Rucola	<b>100 g</b> Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Pink Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Orange
<b>1 Stängel</b> Basilikum	$\frac{1}{2}$ reife Avocado
<b>50 g</b> fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 24 g F, 33 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit wenig Wasser in einen Topf geben. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in einen Dämpfeinsatz legen. Den Einsatz in den Topf auf das Ingwerwasser setzen. Zugedeckt 5 - 6 Min. (je nach Dicke des Filets) dünsten.
2. Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in dünne Halbmonde schneiden. Die Zitrusfrüchte filetieren. Dazu die Schale samt weißer Haut komplett abschneiden und die Filets aus den Trennhäuten lösen. Austretenden Saft auffangen. Fruchtfilets je nach Größe halbieren oder dritteln.
3. Für das Dressing Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Joghurt, 1 EL des aufgefangenen Grapefruitsafts, 1 - 2 EL des aufgefangenen Orangensafts und Basilikum fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rucolablätter, Gurkenscheiben und Zitrusfilets auf einem Teller anrichten. Das Fischfilet daraufgeben und mit etwas Dressing beträufeln. Das restliche Dressing in ein Glas geben und extra dazu servieren.