

Rezept

Sesamfisch mit Fenchelsalat und Tomatendip

Ein Rezept von Sesamfisch mit Fenchelsalat und Tomatendip, am 10.06.2023

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 Fenchelknolle (mit Grün; ca. 300 g)
Salz | 1 EL Zitronensaft
Pfeffer |
| 3 EL Olivenöl | 2 Seelachsfilets (à ca. 160 g) |
| 2 TL mittelscharfer Senf | 2 EL Sesam |
| 2 Tomaten | 1 EL Tomatenmark |
| 1 EL Aceto Balsamico bianco | ½ TL edelsüßes Paprikapulver |
| 4 Stängel Koriandergrün | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 375 kcal, 22 g F, 34 g EW, 9 g KH

Zubereitung

- Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen, die Knolle der Länge nach halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden, dann die Hälften auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln oder schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl in einer Schüssel gut verrühren. Fenchelstreifen und -grün untermischen und ziehen lassen.
- Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Seite dünn mit 1 TL Senf bestreichen. Sesam auf einem Teller verteilen und den Fisch mit der Senfseite in den Sesam drücken. Das restliche Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Sesamseite nach unten hineinlegen und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann wenden und von der anderen Seite weitere 2-3 Min. braten.
- Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien, entkernen und in Stücke schneiden. Tomaten, Tomatenmark und Essig in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- Den Fisch aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Fenchelsalat und dem Tomatendip auf zwei Tellern anrichten und mit dem Koriander bestreut servieren.