

Seesaibling | Kopfsalat | Wasabi Dressing | Snofnugg Salzflocken

Dauer: 25 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Mixer
1 beschichtete Pfanne
optional Palette
1 Mandoline
1 feine Reibe

Gewürze & Zutaten Wasabi Dressing (ca. 300 ml):

200 G weiße Trauben kernlos
1 grüner Apfel, mit Schale, entkernt, klein geschnitten
1 Bund Estragon, grob gehackt
50 ml Honig
5 G Weißweinessig
5 G Wasabipaste
50 ml Olivenöl

Gewürze & Zutaten:

ca. 200 ml Wasabi Dressing (siehe unten)
1 Kopfsalat
4 Portionen Seesaiblingsfilet, entgrätet (ca. 500 g)
Etwas Snofnugg Schneeflockensalz
Mehl
Olivenöl
1 grünen Apfel Granny Smith
1 Bund Koriander
1 Limette
1 Zitrone

Zubereitung

Dressing:

1 Alle Zutaten im Blender glatt mixen. Möglichst frisch verwenden. Das Dressing verliert schnell seine frische grüne Farbe.

Seesaibling:

- 1 Zuerst das Dressing zubereiten und kalt stellen. Den Kopfsalat von den äußeren Blättern befreien und putzen. Gründlich waschen und trocken schleudern.
-

- Für den Fisch eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite salzen und nur mit der Hautseite in etwas Mehl drücken. Das Mehl sorgfältig abklopfen. Ein wenig Öl in die Pfanne geben und die
- 2 Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen. Gegebenenfalls die Filets in der Pfanne mit einer Palette etwas nach unten drücken, damit sie flach auf dem Pfannenboden liegen. Bei mittelhoher Hitze 1-2 Minuten Farbe geben, dann die Pfanne von der Hitze nehmen und die Filets etwas nachbraten lassen.
-

- In der Zwischenzeit die Salatblätter in mundgerechte Stücke zerteilen und auf der Tellermitte platzieren. Den Apfel am besten mit der Mandoline in feine Streifen hobeln und ebenfalls anrichten. Den Koriander grob hacken, darüber streuen und alles mit dem Wasabi-Dressing großzügig marinieren. Nun den Fisch (er darf ruhig „halbgar“ sein) mit der knusprigen Hautseite nach oben anrichten. Wer möchte, kann die Haut jetzt auch vorsichtig abziehen! Mit einer feinen Reibe die Schale von Limette und Zitrone über den Fisch reiben und mit den Snofnugg Salzflocken bestreuen.