

GEBRATENER STEINBEIßER AUF BUNTEM SALAT

GEBRATENER STEINBEIßER AUF BUNTEM SALAT

Fisch auf Salat ist nicht nur ein schnelles und einfaches Abendessen, es ist auch frisch und leicht. Perfekt für die guten Vorsätze, die man sich natürlich überhaupt nicht erst gesetzt hat, die aber trotzdem irgendwo im Hinterkopf lauern und darauf warten sich im passenden Moment vorwurfsvoll neben der Waage zu platzieren. Die guten Vorsätze dürfen mich mal ganz doll lieb haben, aber auf den Steinbeißer auf buntem Salat freue ich mich trotzdem - der ist nämlich ziemlich lecker! Und weil der Salat so schön grün ist wird er nach dem Smoothie mit Avocado, dem Duo vom Tartar und der Wirsing-Käse Suppe mein viertes Rezept für meine persönliche Grüne Woche 2016.



©katha-kocht.de

Zutaten für 2 Personen:

350g Steinbeißer

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

200g gemischter Blattsalat

½ Salatgurke

1 rote Paprika

2-3 EL Olivenöl

1-2 EL guter Balsamico Essig

Zubereitung:

Das Steinbeißerfilet auf Gräten überprüfen und diese bei Bedarf mit der Grätenzange entfernen. Wenn ihr das Filet jetzt vor euch liegen habt, dann gibt es ein dickes Ende – das Kopfstück und ein dünnes Ende – das Schwanzstück. Dort wo das Filet beginnt deutlich dünner zu werden schneidet ihr es durch. Wenn ihr es nämlich am Stück bratet wird euch das dünne Ende schon zerfallen, während das dicke Ende noch nicht gar ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die dicken Stücke hinein legen. Die Hitze sofort auf mittlere Hitze reduzieren und den Fisch langsam garen. Bei mir brauchen die dicken Stücke in etwa 8 Minuten – also werden sie nach 4 Minuten gewendet. Die dünnen Stücke brauchen nur in etwa 5 Minuten, wandern also etwas später in die Pfanne und werden ebenfalls nach der Hälfte der Garzeit gewendet.

Den Salat waschen und die Gurke und die Paprika klein würfeln. Alles gut vermengen und mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen.

Die Pfanne mit dem Fisch vom Herd nehmen und den Fisch mit Pfeffer und Salz würzen. Den Salat auf tiefen Tellern anrichten und jeweils ein dickes und ein dünnes Stück vom Steinbeißerfilet darauf platzieren.

Ein feiner Salat!

