

# LIMETTEN-KABELJAU MIT JOGHURTSAUCE AUF SALAT

## LIMETTEN-KABELJAU MIT JOGHURTSAUCE AUF SALAT

Auch wenn das Wetter nach Suppen und Braten schreit kann man nicht nur den Winterspeck füttern – da muss es zwischendurch auch mal etwas Leichteres sein. Fisch auf Salat mag ich gerne und der passt da auch ganz gut. Ich habe den Fisch hier mit etwas Limettenabrieb und Himbeersalz gewürzt. Das Himbeersalz ist auch im Joghurtdressing gelandet – das hat sehr schön gepasst.



### Zutaten für 2 Personen:

300g Kabeljau

1 Limette

1 TL Himbeersalz

Pfeffer

etwas neutrales Öl

150g Joghurt

1 Prise Zucker

100g Feldsalat

1 (Kumato-) Tomate

etwas Basilikum

### Zubereitung:

Das Ganze ist wirklich einfach und schnelle gemacht. Der Fisch wird von beiden Seiten mit dem Limettenabrieb von ca. 2/3 der Limette, 1/2 TL Himbeersalz und etwas Pfeffer gewürzt.



So kommt er in die Pfanne mit etwas heißem Öl und wird von beiden Seiten vorsichtig gebraten (hier Stufe 6 von 9 und pro Seite 3 Minuten).

Den Joghurt mit dem restlichen Limettenabrieb, Himbeersalz, Zucker und etwas Pfeffer würzen und mit dem Saft aus der Limette abschmecken.



Den Salat waschen und trocken schütteln. Mit der aufgeschnittenen Tomate anrichten und etwas Dressing darüber geben. Das restliche Joghurt-Dressing kommt mit auf den Tisch. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, halbieren und vorsichtig auf dem Salat platzieren. Mit etwas Basilikum garnieren.

Leicht und einfach!

