

KABELJAU MIT BUNTEM SALAT

KABELJAU MIT BUNTEM SALAT

Ein super schnelles Abendessen für warme Sommertage – ein leckeres Stück Fisch, ein knackig, frischer Salat und ein zitroniges Joghurtdressing. Bessere Hälfte wünscht sich dazu ein Stück Brot, ich bin auch ohne zufrieden.



Zutaten für 2 Personen:

250g Kabeljau

Pfeffer & Salz

Olivenöl

Für das Dressing:

150g griechischer Joghurt

1 Zitrone

1 Salbeiblatt

Pfeffer & Salz

1 TL Honig

Für den Salat:

80g Schafskäse

150g Salat, z.B. Lolo rosso

2 Tomaten

½ Salatgurke

1/2 rote Paprika

1 Hand voll Oliven

8 Peperoni

Zubereitung:

Den Fisch von Gräten befreien und rundum mit Olivenöl einreiben. Mit Pfeffer und Salz würzen und in die heiße Pfanne legen. Nach einer Minute die Hitze reduzieren und den Kabeljau 5-6 Minuten garen.

In dieser Zeit den Salbei sehr fein hacken und mit Joghurt, Honig, Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft vermengen.

Den Salat waschen, schneiden und in einer großen Schüssel auf den Tisch stellen. Den Joghurt in einem Schälchen anrichten.

Den Fisch wenden und noch eine Minute fertig braten. In Stücken teilen und servieren.

Schnell und unkompliziert!