

Barsch Filetstreifen

auf knackigen Sommersalat

Das Rezept ist für 1 Person

ZUTATEN

1-2 Stück Barsche, je nach Größe
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Sesamöl,
Zitrone.

Für den Salat:

1/4 Eisbergsalat
4 kleine Cherrytomaten
1 Stück Paprika
Stangensellerie
1/4 Stück Salatgurke
1 Scheibe Toast geröstet für Croûtons
1-2 EL Olivenöl, Petersile, Salz, Pfeffer,
1 TL Bio Apfelessig.

ZUBEREITUNG

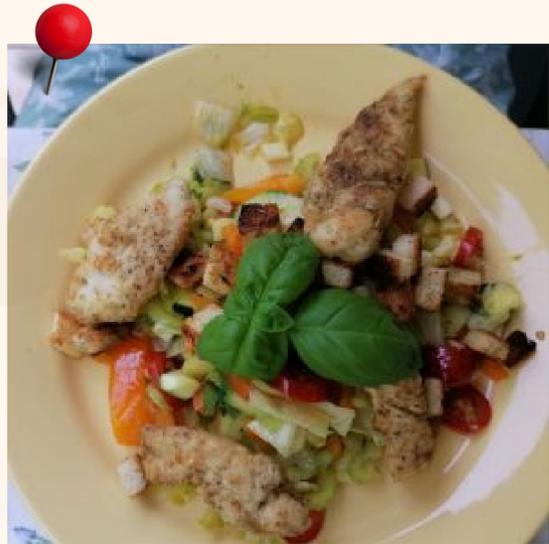
Den Fisch säubern, die Haut entfernen und die Filetstücke in ca. 4 cm dicke Streifen schneiden. Anschließend etwas einsalzen, pfeffern und mit Mehl leicht bestäuben. Die Fischstreifen werden am Ende nur noch ganz kurz in heißem Sesamöl kross angebraten. 2–3 Minuten!

Für den Salat kann man im Prinzip auf alles zurückgreifen, was sie Saison hergibt. Es sollte alles frisch und knackig sein. Als Dressing verwende ich nur ein paar Zutaten, ein Joghurdressing passt natürlich auch immer gut dazu. Eine Scheibe geröstetes Toast, welches man in kleine Würfel schneidet, rundet die Sache wunderbar ab. Ein schnelles und köstliches Gericht an heißen Sommertagen.

Tipp: Einen Apfel vierteln, in kleine Stücke schneiden und unter den Salat mischen.

Ich liebe es :-)

*Bon
Appetit!*



ARBEITSZEIT

ca. 20 - 30 Minuten

