



SALAT MIT SEELACHS UND VERMOUTH- VINAIGRETTE

250 g Zuckerschoten
Salz
1 Kopfsalat oder 2 – 3 Romana-Salatherzen
600 g Seelachsfilet
3 – 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
Pfeffer
2 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
2 EL Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Sprossen (z. B. Rettich,
Radieschen oder Rote Bete)
70 ml Vermouth (z. B. Martini bianco)
150 g Sahne
3 EL weißer Aceto balsamico

Für 4 Portionen

🕒 35 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 370 kcal

Tipp

Wer sichergehen möchte, dass der Fisch umweltverträglich produziert und nicht mit gesundheitschädlichen Stoffen verunreinigt ist, achtet beim Kauf auf das MSC-Siegel.

1. Den Backofen auf 120° (Umluft 100°) vorheizen. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Blattsalat putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und nach

Belieben klein zupfen. Beides auf Tellern anrichten und beiseitestellen.

2. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke teilen. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischstücke darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Min. braten. Die Butter dazugeben und schmelzen lassen. Die Filetstücke kurz in der Butter wenden, dann einzeln in Alufolie wickeln und im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. fertig garen.

3. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Viertel entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

4. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne mit dem Fischbratfett glasig dünsten. Mit Vermouth ablöschen und etwas verkochen lassen. Sahne und Essig dazugießen und 2–3 Min. köcheln lassen. Tomaten hinzufügen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft würzen.

5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und leicht salzen. Die Fischstücke in mundgerechte Stücke teilen. Zwei Drittel des Dressings auf dem Salat verteilen. Den Fisch darauf anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Mit den Sprossen garnieren und sofort servieren.