

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Fisch

- 4 Red Snapper Filets
- 1 x Zitronensaft, frisch
- 1 x Salz und Pfeffer (weiss) aus der Mühle
- 1 El Bratbutter

Zutaten Salsa

- 2 Avocados
- 6 Tomaten getrocknet in Öl
- 8 Kapernäpfel, abgetropft
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 El Öl, von den getrockneten Tomaten
- 1 Tomate
- 1x Zitronenschale geraffelt (Bio Zitrone)
- 1 El Zitronensaft, frisch
- 1 x Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Salat

- 200 g Kichererbsen gekocht
- 100 g Mais
- 8 Lattichblätter
- 1 Bund Petersilie glattblättrig
- 3 El Olivenöl
- 2 El Kräuternessig
- 1 El Senf, grobkörnig
- 1 x Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Fisch

Vorbereitung:
Red-Snapper-Filets längs halbieren und mit Zitronensaft, Salz und weissem Pfeffer marinieren.
Zubereitung:
Red-Snapper-Filets in heisser Bratbutter beidseitig ca. 2 Minuten braten, auf einem Teller anrichten und mit Salat und Salsa servieren.

Zubereitung Salsa

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Tomate halbieren, mit einem Löffel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Avocado in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen, abschmecken.

Zubereitung Salat

Lattich waschen und in feine Streifen schneiden. Petersilie grob hacken, Kichererbsen, Mais, Lattich und Petersilie mischen und kühl stellen. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Senf zugeben unditerrühren. Olivenöl in dünnen Faden unter ständigem Rühren zugeben, Sauce abschmecken und mit den Salatzutaten mischen.