

Gegrilltes Filet vom Steinbeißer

an einer Tomatensalsa und Fächerkartoffel

Zutaten für 4 Personen

4 Steinbeißerfilets à 250g

Oliveöl zum Braten

300g Tomaten

1/2 Stück Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

5 Stängel Koriander

1/2 TL Zitronensaft

1 TL Limettensaft

2 EL Olivenöl

1 Prise Chiliflocken

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

600g Kartoffeln (überwiegend festkochend)

etwas grobes Knoblauchsatz

Oliveöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit einem Messer dünn einschneiden, sodass die nicht ganz durchgeschnitten sind. Die eingeschnittenen Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz würzen. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 35 Minuten garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch putzen und würfeln. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und anschließend die Tomatenhälften würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenwürfel hinzugeben, mit Chiliflocken, Limettensaft, Zitronensaft, Salz und kleingeschnittenen Koriander würzen und ca. zehn Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.
4. Steinbeißerfilet mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürzten Steinbeißerfilets in das heiße Öl legen und bei mäßiger Temperatur jede Seite etwa vier Minuten braten. Die Bratzeit variiert je nach Stärke der Filetstücke. Wir empfehlen, den Fisch glasig zu braten.
5. Anschließend das gebratene Fischfilet kurz auf einen Küchenpapier legen, damit kein Bratfett auf den Teller kommt.
6. Danach auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Dazu die Fächerkartoffel und die Tomatensalsa platzieren. Dazu passt ein schmackhafter Salat.

Guten Appetit!

