

FISCH

4 frische Seesaiblingfilets mit Haut
(à 250g)

BOHNENPÜREE

2 kleine Dosen weiße Bohnen
1 mittelgroße weiße Zwiebel
Rauchsalz
Gemüsebrühe
Zitronenpfeffer, Meersalz

WILDKRÄUTERSALAT

2 Packungen Wildkräutersalat
50 ml Granatapfelessig
50 ml Olivenöl
30g Honig

Butter zum Braten und Anschwitzen

NÜTZLICH

Grätenzange/-pinzette



BOHNENPÜREE

Die weißen Bohnen aus der Dose in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Die Zwiebel putzen, in feine Würfel schneiden und in ausgelassener Butter anschwitzen.

Die weißen Bohnen hinzugeben, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Danach den Bohnen-Zwiebelmix durch ein Sieb geben und dabei die Kochflüssigkeit auffangen und beiseite stellen.

Jetzt den Bohnen-Zwiebelmix in einen Mixer geben und unter schrittweiser Zugabe der Kochflüssigkeit (s. o.) bis hin zur gewünschten Konsistenz pürieren. Das Püree mit Rauchsalz und Zitronenpfeffer abschmecken.

WILDKRÄUTERSALAT

Den Wildkräutersalat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Granatapfelessig, Olivenöl und Honig mit etwas Salz und Zitronenpfeffer verrühren. Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen, damit er knackig auf den Tisch kommt.



FISCH

Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen. Um die Gräten zu finden, vorsichtig mit dem Finger über jedes einzelne Filet streichen und dann mit einer Grätenzange oder einer Pinzette ziehen. Nun die grätenfreien Filets portionieren und mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen.

Butter in der Pfanne erhitzen und die Filets nur kurz mit der Fleischseite in die heiße Pfanne geben. Anschließend auf die Hautseite drehen und bei mittlerer Hitze glasig braten.

Danach den gebratenen Fisch auf ein Küchenpapier legen um überschüssiges Bratfett bzw. überschüssige Butter aufzufangen.

ANRICHTEN

Fisch, Bohnenpüree und Salat nebeneinander auf einem vorgewärmten Teller anrichten.