

FISCH

4 frische Steinbeißerfilets à 250g
Zitronenpfeffer, Olivenöl zum Braten

TOMATENSALSA

300g Tomaten, 1/2 Zwiebel, 1 Zehe
Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 1 Prise
Chiliflocken, 1/2 TL Zitronensaft,
1 TL Limettensaft, 5 Stängel Koriander,
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

FÄCHERKARTOFFEL

600g Kartoffeln (überwiegend
festkochend), Olivenöl zum Beträufeln,
grobes Knoblauchsatz

SALATBEILAGE

Wildkräutersalat, Essig und Öl

FÄCHERKARTOFFEL

Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit einem Messer dünn einschneiden, sodass sie nicht ganz durchgeschnitten sind. Die eingeschnittenen Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Knoblauchsatz würzen. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 35 Minuten garen.

TOMATENSALSA

Zwiebel und Knoblauch putzen und würfeln. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und anschließend die Tomatenhälften würfeln. 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.

FISCH

Steinbeißerfilet mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürzten Steinbeißerfilets in das heiße Olivenöl legen und bei mäßiger Temperatur jede Seite etwa vier Minuten glasig braten. Die Bratzeit variiert je nach Stärke der Filetstücke.

Anschließend das gebratene Fischfilet kurz auf einen Küchenpapier legen um das überschüssige Öl aufzufangen.

ANRICHTEN

Steinbeißerfilet, Fächerkartoffel und Tomatensalsa separat auf einem vorgewärmten Teller platzieren (und nach Wunsch dazu einen kleinen, gemischten Wildkräutersalat reichen).