

Limetten-Saibling, Endivien-Karotten-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 150 g	6 Cherrytomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten	2 TL Sojasauce	3 EL süß-scharfe Chilisauce
3 Zweige Koriander		

Für den Salat:

180 g Endiviensalat	2 Karotten	2 Mandarinen
2 EL Obstessig	1 Prise Zucker	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch die Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Reichlich Limettenschale reiben. Eine Limette in dünne Scheiben schneiden und die andere halbieren und auspressen.

Limettenabrieb mit dem Saft, Sojasauce und Chilisauce verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, von äußerer Schale befreien und fein würfeln. Fisch auf ofenfestes Pergamentpapier geben, Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln dazu geben, das Papier einschlagen und den Fisch mit der Sauce marinieren. Im Ofen circa zwölf Minuten garen.

Für den Salat die Orangen halbieren und auspressen. Fünf Esslöffel Orangensaft, Obstessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Für den Salat diesen putzen, waschen und trockenschleudern. Karotte schälen, von den Enden befreien und grob raspeln. Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Salat mit Möhren und Dressing mischen.

Den Limetten-Saibling en papilote mit Endivien-Karotten-Salat und Orangen-Dressing auf Tellern anrichten, mit gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Carsten Blum am 27. Oktober 2016