

Bachsaibling, Rettich, Tomaten-Salat, Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Bachsaiblingsfilet	100 g Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rettich:

150 g Rettich	1 Zitrone	4 Radieschen
2 Zweige Petersilie	2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

10 Cocktailtomaten	100 g Rucola	10 Zweige Schnittlauch
2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Baguette:

2 Scheiben Ciabatta	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
---------------------	-----------------	----------

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mehlieren und in einer Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite anbraten, dann wenden und kurz von der anderen Seite braten.

Wenn Sie Ihren Fisch mit der Haut zubereiten wollen, dann sollten Sie diese immer vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und auch diese Seite zuerst anbraten. Durch das Einschneiden wird verhindert, dass sich das Fischfilet in der Pfanne wölbt.

Für den Rettich:

Rettich putzen und schälen. Mit einem Sparschäler dünne Streifen herstellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft mit Rapsöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rettich damit marinieren. Die Rettichstreifen vor dem Servieren ausdrücken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Radieschen waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Radieschen zum Schluss über die Rettichstreifen geben.

Für den Salat:

Tomaten putzen und vierteln. Rucola waschen und trockenschleudern.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Ringe schneiden.

Tomaten, Schnittlauch und Rucola vermengen. Aus Öl und Zucker eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Für das Baguette:

Knoblauch abziehen. Brot mit Knoblauch einreiben und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Szalkowski am 24. September 2019